

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Невинномысский медицинский институт»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:

0169CEC8009BAED48B4F54055E23739B28

Владелец: Станислав Сергеевич Наумов

Действителен с 20.05.2022 до 20.08.2023

Утверждаю
Ректор АНО ВО «НМИ»

С.С. Наумов

«__» _____ 202__ года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине	<u>Б1.В.ДВ.01.02 Валеология</u> (наименование дисциплины)
По специальности	<u>31.05.01 Лечебное дело</u> (код и наименование специальности)
Квалификация (степень) выпускника	<u>Врач - лечебник</u> (наименование квалификации)
форма обучения	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2023</u>

Невинномысск, 2023

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего образования и учебного плана Автономной некоммерческой организации высшего образования «Невинномысский медицинский институт» по специальности 31.05.01 Лечебное дело

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Валеология» – 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.

Задачи дисциплины:

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ и здоровью окружающих людей

2. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности

Дисциплина «Валеология» изучается в 1 семестре и логически взаимосвязана с дисциплинами: **гигиена, биология, экология, психология, основы психосоматики, безопасность жизнедеятельности, и др.** Дисциплина не повторяет учебный материал вышеприведенных, а направлена на формирование теоретико-практических основ здорового образа жизни. Программой предусмотрено изучение дисциплины на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной внеаудиторной работы студентов. В лекциях раскрываются теоретические и законодательные основы всех направлений дисциплины. На практических занятиях систематизируются и закрепляются теоретические знания, отрабатывается новый, самостоятельно изученный материал путем организации дискуссии, решения ситуационных задач. Внеаудиторная работа студентов предусматривает самостоятельное изучение отдельных вопросов изучаемого курса дисциплины, подготовку рефератных сообщений, анализ ситуаций и информации, получаемой из повседневной жизнедеятельности во взаимосвязи с учебными вопросами изучаемого материала. Промежуточный контроль знаний осуществляется путем проведения опроса, контрольных работ. Итоговый контроль знаний по изученному курсу дисциплины осуществляется путем проведения зачета. Обучение студентов по данной дисциплине проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

3. Перечень планируемых результатов обучения и воспитания по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
Теоретические и практические основы профессиональной деятельности	ОПК -2 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ОПК-2.1. 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	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья - группы риска развития заболеваний (генетические, профессиональные, влияние факторов окружающей среды и др.); - основы первичной профилактики заболеваний и санитарно-просветительской работы
			<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике основные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний. - давать оценку причин и условий возникновения заболеваний у человека; оценивать природные и социальные факторы среды в развитии болезней у человека; проводить санитарно-просветительную работу
			<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками устранять вредное влияния на здоровье человека факторов среды его обитания - правильным оформлением медицинской документа-

		<p>цией.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами выявления причин и условий возникновения, развития заболеваний; - методами выявления и коррекции факторов риска развития заболеваний; - методами ранней диагностики заболеваний; - методами формирования здорового образа жизни
	<p>ОПК-2.2. Готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p>Знать:</p> <p>цель, методы и средства медицинского просвещения, особенности его проведения среди различных групп населения;</p>
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы и средства профилактики заболеваний на индивидуальном, групповом уровнях; - обучать население, основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера;
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками индивидуального подбора средств гигиены в зависимости от возраста и состояния здоровья; - навыками самоконтроля основных физиологических показателей, способствующими сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.
	<p>ОПК-2.3. Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные факторы риска развития заболеваний; - основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения в рамках медицинских услуг

		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выявлять наличие вредных привычек;- выявлять факторы риска возникновения заболеваний;- проводить просветительскую работу по устранению факторов риска;- проводить беседы (индивидуальные, групповые), лекции с различным контингентом населения по предупреждению возникновения и развития заболеваний; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыками проведения просветительской работы по устранению факторов риска- определять факторы риска, влияющие на здоровье человека.
--	--	--

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

4.1. Объём дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы (72 часа).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Контактные часы (всего)	52	52
В том числе:		
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	20	20
В том числе:		
Расчетно-графические работы		
Реферат	5	5
<i>Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС)</i>		
1. Составление плана-конспекта	12	12
2. Проведение мониторинга, подбор и анализ статистических данных	3	3
Курсовой проект (работа)		
Контроль (всего)		
Форма промежуточной аттестации: (зачет)		<i>зачет</i>
Общая трудоемкость (часы/з.е.)	72/2	72/2

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины «Валеология», образовательные технологии (ОФО)

Лекционный курс

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
Тема 1.	Цель, задачи и принципы дисциплины «Валеология». Определение понятия здоровья	2	Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Понятие «валеология», ее цели, задачи, предмет и объект, методы исследования. Объект валеологии. Предмет валеологии, его функции, структура. Задачи валеологии. Структура валеологии. Понятие о человеке как носителе здоровья.	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Знать: о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье; Уметь: распознавать признаки нарушения здоровья; проводить работу по формированию здорового образа жизни; Владеть: навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования мотивации здорового об-	Мультимедийная презентация.

					раза жизни, предупреждения вредных привычек.	
Тема 2.	Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	4	Основные составляющие здорового образа жизни, его структура. Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основы рационального питания. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Знать: о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье; Уметь: распознавать признаки нарушения здоровья; проводить работу по формированию здорового образа жизни; Владеть: навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	
Тема	Понятие об имму-	4	Понятие об иммунитете и	ОПК-2	Знать:	Лекция-

3.	нитете. Виды иммунитета		его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье; Уметь: распознавать признаки нарушения здоровья; проводить работу по формированию здорового образа жизни; Владеть: навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	визуализация.
Тема 4.	Основы профилактики вредных привычек	2	Понятие о вредных привычек. Факторы, способствующие формированию вредных привычек Меры профилактики	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Знать: о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохране-	Лекция-визуализация.

			вредных привычек у людей разного возраста.		<p>нию здоровья и здоровому образу жизни;</p> <p>о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</p> <p>Уметь:</p> <p>распознавать признаки нарушения здоровья;</p> <p>проводить работу по формированию здорового образа жизни;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</p>	
Тема 5.	Психические аспекты здоровья. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе.	4	Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды.	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	<p>Знать:</p> <p>о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;</p> <p>о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;</p> <p>о вредных привычках и факторах, ухудшающих</p>	Проблемная лекция.

			Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса		здоровье; Уметь: распознавать признаки нарушения здоровья; проводить работу по формированию здорового образа жизни; Владеть: навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	
Тема 6.	Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	2	Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	ОПК-2 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3	Знать: сущность понятий аддикций, аддиктивное поведение; механизмы формирования аддикций; основные профилактические подходы; факторы, способствующие распространению аддиктивного поведения и его виды и диагностику;	Лекция-визуализация.

					<p>Уметь: применять технологии медицинской профилак- тики различных видов аддиктивного поведения; использовать получен- ные знания и навыки в профессиональной дея- тельности врача.</p> <p>Владеть: основами медицинской профилактики навыками диагностики различных видов аддикций; навыками анализа аддик- тивных рисков.</p>	
	Итого:	18				

5.2. Практические и семинарские занятия, их наименование, содержание и объём в часах для студентов

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических и семинарских занятий	Объем в часах
I семестр			
1.	№1	Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Понятие «валеология», ее цели, задачи, предмет и объект, методы исследования. Объект валеологии. Предмет валеологии, его функции, структура. Задачи валеологии. Структура валеологии. Понятие о человеке как носителе здоровья.	6
2.	№2	Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.	8
3.	№3	Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.	6
4.	№4	Понятие психического здоровья. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, физиологические основы стресса. Классификация стрессоров. Защита и пути преодоления стрессов.	8
5.	№5	Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	6
ИТОГО			34

5.3. Самостоятельная работа студентов

5.3.1. Содержание и объем самостоятельной работы студентов

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоя-	Сроки выполнения	Объем в часах
-------	--	---	------------------	---------------

		тельного изучения	ния	
I семестр				
1.	Тема: Цель, задачи и принципы дисциплины «Валеология». Определение понятия здоровья	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка устных докладов (сообщений).	1-2 неделя	4
2.	Тема: Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	Написание реферата. Изучение основных и дополнительных источников литературы.	3-4 неделя	4
3.	Тема: Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	5-6 неделя	4
4.	Тема: Психические аспекты здоровья. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе.	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	9-10 неделя	4
5.	Тема: Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	11-12 неделя	4
	Итого:			20

5.4. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль 3. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Октябрь,	Круглый стол «Принципы оказания первой медицинской помощи»	Групповая	Ведущий преподаватель	Сформированность ОПК-2

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Валеология»

6.1. Методические указания (собственные разработки).

Учебно-методические материалы для практических и семинарских занятий.

6.2. Литература для самостоятельной работы

а) основная литература

1. **Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с.
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с.

б) дополнительная литература

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. -
2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с. -
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с.
5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с.
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с.

7. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Валеология»

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе образовательной программы ОПК-2

Этапы формирования компетенции (номер семестра согласно учебному плану)	Наименование учебных дисциплин, формирующих компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	
9	Эпидемиология

4	Медицинская экология
1	Пути формирования здорового образа жизни
1	Валеология
4	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности на должностях среднего медицинского персонала (помощник палатной медицинской сестры)
2	Помощник младшего медицинского персонала
12	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения					
<p>Знать: ___ группы риска развития заболеваний (генетические, профессиональные, влияние факторов окружающей среды и др.); ___ основы первичной профилактики заболеваний и санитарно-просветительской работы о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; ___ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</p>	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	<i>Блиц-опрос, контрольные вопросы и задания к текущим занятиям; вопросы к зачету;</i>
<p>Уметь: ___ применять на практике основные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, предупреждение воз-</p>	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	

<p>никновения и (или) распространения заболеваний.</p> <p>___ давать оценку причин и условий возникновения заболеваний у человека; оценивать природные и социальные факторы среды в развитии болезней у человека;</p> <p>___ проводить санитарно-просветительную работу</p> <p>распознать признаки нарушения здоровья;</p> <p>___ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</p>					
<p>Владеть:</p> <p>___ навыками устранять вредное влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</p> <p>___ правильным оформлением медицинской документацией.</p> <p>___ методами выявления причин и условий возникновения, развития заболеваний;</p> <p>___ методами выявления и коррекции факторов риска развития заболеваний;</p> <p>___ методами ранней диагностики заболеваний;</p> <p>___ методами формирования</p>	<p>Частичное владение навыками</p>	<p>Несистематическое применение навыков</p>	<p>В систематическом применении навыков допускаются пробелы</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков</p>	

здорового образа жизни					
------------------------	--	--	--	--	--

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

**Примерная тематика рефератов по дисциплине
«Валеология» для студентов I курса**

1. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Принципы рационального питания.
10. Вегетарианство.
11. Современные диеты с точки зрения диетологии.
12. Голодание как способ сохранения здоровья.
13. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
14. Здоровый сон.
15. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
16. Алкоголь - культура употребления. Профилактика алкоголизма.
17. Проблема женского алкоголизма.
18. Молодежь и наркотики.
19. Последствия аборта.
20. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
21. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
22. Как противостоять экологическому загрязнению.
23. Народные оздоровительные средства.
24. Витамины в нашем рационе.
25. Микроэлементы - роль в формировании здоровья
26. СПИД - современное состояние проблемы.

**Контрольные вопросы и задания
для проведения текущего контроля по курсу «Валеология» для студентов I курса по специальности «Лечебное дело»**

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье

4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.
13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммуитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.
22. Кровотечения и методы его остановки.
23. Травмы и виды травм.
24. Судорожные припадки.
25. Обморожения, перегревания и тепловой удар. Ожоги.
26. Поражение электрическим током.
27. Первая помощь при отравлениях.
28. Помощь при укусах животных и жалящих насекомых.

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.
13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.

15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммунитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.
22. Психическое здоровье.
23. Понятие о тренигах. Их виды.
24. Психотерапия. Ее виды.
25. Стресс. Виды стресса.
26. Симптомы экзаменационного стресса.
27. Пути выхода из стрессовых ситуаций
28. Виды аддикций.
29. Патологический гемблинг.
30. Ургентная аддикция.
31. Шопоголизм.
32. Интернет-аддикция.
33. Орторексия.
34. Анорексия.
35. Булимия.
36. Сравнение орторексии и правильного питания.
37. Характерные признаки гриппа.
38. Характерные признаки парагриппа.
39. Аденовирусная инфекция.
40. Факторы риска ОРИ.
41. Медикаментозная профилактика.
42. Меры личной и общественной гигиены.
43. Основные методы индивидуальной профилактики.
44. Инфекции передающиеся половым путем.
45. Особенности клинической симптоматики ОППП.
46. Последствия ИППП.
47. Профилактика ИППП.
48. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.
49. Универсальная аптечка.
50. Общие правила транспортировки пострадавших.

**Тесты по дисциплине «Валеология»
для студентов I курса специальности «Лечебное дело»**

- 1.3.Здоровый образ жизни – это
 1. Занятия физической культурой
 2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
 1. радиоактивные вещества
 2. никотин
 3. эфирные масла
 4. цианистый водород
3. Что такое режим дня?
 1. порядок выполнения повседневных дел
 2. строгое соблюдение определенных правил
 3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
 4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. Что такое рациональное питание?
 1. питание, распределенное по времени принятия пищи
 2. питание с учетом потребностей организма
 3. питание набором определенных продуктов
 4. питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
 1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
 2. вода, белки, жиры и углеводы
 3. белки, жиры, углеводы
 4. жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
 1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
 2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
 3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
 4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
 1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
 2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
 3. Занятие физической культурой и спортом
 4. Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
 1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
 2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 3. Перечень процедур для воздействия на организм холода

4. Купание в зимнее время

9. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

10. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

11. Одним из важнейших направлений профилактики, является

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

12. ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц

4. упражнения с преодолением веса собственного тела
17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
1. с 17 до 21
 2. с 21 до 1
 3. с 1 до 5
 4. с 5 до 9
18. Что не допускает ЗОЖ?
1. употребление спиртного
 2. употребление овощей
 3. употребление фруктов
 4. занятия спортом
19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
1. чтение книг
 2. посещение лекций
 3. занятия спортом
 4. употребление в пищу овощей
20. Здоровье – это состояние полного...
1. физического благополучия
 2. духовного благополучия
 3. социального благополучия
 4. все ответы верны

Эталоны ответов к тесту по теме «Пути формирования здорового образа жизни»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Вариант №2

Выберите правильный вариант ответа:

1. Здоровье человека зависит на 50% от:

- А) наследственности
- Б) экологии
- В) развития медицины
- Г) **образа жизни**

2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:

- А) генетическом
- Б) возрастном
- В) половом
- Г) **во всех аспектах**

3. Первые признаки заболевания проявляются в:

- А) нарушении биоритмов
- Б) **повышении температуры**
- В) нарушении памяти
- Г) **потери аппетита**

4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

А) 50%;

Б) 30%

В) 20%

Г) 10%

5. Ведущим показателем функционального состояния организма являются

А) сила

Б) выносливость

В) гибкость

Г) общая физическая работоспособность

Д) ловкость

6. Осанку взрослого человека считают правильной, если:

А) –вертикальная ось тела проходит от середины головы у заднего края нижней челюсти по касательной к вершине шейного лордоза, опускается, слегка срезая пояснично-крестцовый лордоз, через середину тазовой оси (линии, соединяющей центры вращения тазобедренных суставов), идет впереди плоскости коленного сустава и заканчивается немного впереди от плоскости сустава Шопара.

Б) –четко просматривается шейный и пояснично-крестцовый лордоз.

В) –ему удобно двигаться.

7. Двигательным качеством не является:

А) сила

Б) выносливость

В) гибкость

Г) утомляемость

8. Уровни здоровья:

А) общественное, групповое, индивидуальное

Б) общественное, групповое, общемировое

В) групповое, индивидуальное, собственное

Г) групповое, индивидуальное, собственное

9. Поводом для развития болезни может быть:

А) стресс

Б) переохлаждение

В) недоедание

Г) инфекция

Д) все выше перечисленное

10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека –это

А) условия жизни

Б) качество жизни

В) стиль жизни

Г) уровень жизни

СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Ситуационная задача №1.

Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

Инструкция:

Внимательно прочитайте задачу.

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.
2. Определите ИМТ и объясните его значение.

Ответ:

1.Факторы риска у Марии Ивановны:

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- ожирение.

2.Индекс массы тела-ИМТ (англ.bodymassindex(BMI)) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

$$I=m:h^2$$

где:

- m-масса тела в килограммах
- h-рост в метрах

и измеряется в кг/м²

$$I=120:165^2=120:2,7=44,4$$

Индекс массы тела должен быть не выше 25, а у Вас более 44, что говорит о выраженном ожирении;

Ситуационная задача №2.

Семен Семенович, мужчина 40 лет, очень боится заболеть раком. Это боязнь связана с тем, что члены его семьи: отец, мать, брат и три сестры умерли от онкологических заболеваний разной локализации (рак желудка, печени, легких).

С.С. ежегодно, с 35 лет, проходит полное клинико-диагностическое обследование в престижном медицинском центре в Израиле. Уже пять лет заключение врачей центра единодушное: здоров. С. С. курит последние два года, он считает, что курение его успокаивает. Любит загорать на пляжах Средиземноморья, алкоголь употребляет крайне редко.

Ответы

Для профилактики онкологических заболеваний

- ✓ Ежегодно проходить полное клинико-диагностическое обследование в медицинском центре..

- ✓ Отказ от курения. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.
- ✓ Отказ от алкоголя.
- ✓ Правильное питание: замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов. Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.
- ✓ Ешьте овощи и фрукты. В них содержатся натуральная защита от рака — биофлавоноиды.
- ✓ Поддерживайте нормальный вес
- ✓ Правильно загорайте. Не выходите на пляж после 11–00 и до 16-00.
- ✓ Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами.
- ✓ Избегайте загара в солярии.
- ✓ Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

Ситуационная задача №3.

Новорождённый родился у здоровой матери, роды физиологические, вес при рождении 3300г. На 5-е сутки при выписке вес 3200г.

Инструкция:

1. Какова потеря веса у ребенка?
3. Дайте рекомендации матери по уходу за ребенком.

Ответы к проблемно - ситуационной задаче №3

У ребенка физиологическая убыль массы тела, составляющая 10% от веса (330г).

$$3300 - 100\% \frac{3300 \times 10}{100} = 330 \text{ г}$$

$$X - 10\% 100$$

1. Соблюдение режима труда и отдыха
2. Рациональное питание, исключить: алкоголь, употребление кофе, citrusовых
3. Употребление жидкости в объеме 2,0 – 2,5 л
4. Соблюдение гигиены тела и одежды
5. Сцеживание грудного молока после кормления ребенка
6. Соблюдение правил ухода за ребенком (утренний туалет, прогулки, кормление по требованию в течение 1 месяца)

Ситуационная задача №4.

Студенту 2 курса медколледжа, дали задание составить план мероприятий по профилактике нарушений репродуктивного здоровья. Что такое репродуктивное здоровье.

Инструкция:

1. Составьте план мероприятий по профилактике нарушений репродуктивного здоровья.
2. Дайте понятие «репродуктивное здоровье».

Ответы к проблемно - ситуационной задаче №4

1. Репродуктивное здоровье - это не только появление здорового потомства, но и качество его наследуемых признаков.
2. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья
3. Обеспечение гражданам возможности получения достоверной информации о своем здоровье, методах его сохранения
4. Санитарно - гигиеническое воспитание населения: пропаганда здорового образа жизни, контрацепции, планирования беременности; антипропаганда аборт, вредных привычек.
5. Планирование беременности в возрасте от 20 до 30 лет и тщательная подготовка будущих родителей к ней. Возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.
6. Ведение здорового образа жизни, в том числе отказ от вредных привычек, так как, нанося существенный урон общему состоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики, наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. ЗОЖ способствует благоприятному течению беременности и родов, рождению здорового ребенка.
7. Обеспечение квалифицированной медицинской помощи во время беременности и родов, медицинского наблюдения за состоянием здоровья, обеспечение возможности диагностики заболеваний, их лечения, в том числе с использованием современных высокотехнологичных методов (например, лечение бесплодия с использованием ЭКО и других методов);
8. Забота о своем здоровье, в том числе его составляющей - репродуктивном здоровье, должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества.
9. Профилактика заболеваний передаваемых половым путем (безопасный секс с постоянным партнером).
10. Данное ребенку при рождении здоровье необходимо сохранить.
11. Своевременная вакцинация от детских инфекций позволит выработать иммунитет к возбудителям таких заболеваний, как краснуха и эпидемический паротит и предупредит развитие столь грозных осложнений, как сальпинго-офорит у женщин и орхит у мужчин, приводящих к бесплодию.
12. При наличии хронических заболеваний необходимо постоянное наблюдение у специалиста, выполнение его рекомендаций, регулярное прохождение курсов лечения или профилактики обострений, компенсация основного заболевания.
13. При необходимости обращение в медико – генетические консультации.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.</p>	Темы рефератов	Двухбалльная/четырёхбалльная шкала
Тест	<p>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.</p> <p>В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрытая форма - наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называет- 	Фонд тестовых заданий	

	<p>ся выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;</p> <ul style="list-style-type: none"> - открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»); - установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие; - установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз. 		
Промежуточная аттестация			
Зачет	Форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.	Вопросы к зачету	Двухбалльная шкала

Требования к написанию реферата.

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. Объем реферата 15-20 стр. печатного текста. В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация.
2. Развитие навыков логического мышления.
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

При оценке реферата используются следующие критерии:

- ✓ Новизна текста;
- ✓ Обоснованность выбора источника;
- ✓ Степень раскрытия сущности вопроса;
- ✓ Соблюдение требований к оформлению.

Критерии оценивания реферата:

«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена

	лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Требования к выполнению тестового задания.

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения, это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

- закрытая форма - наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;
- открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»);
- установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;
- установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

«отлично»	Выставляется при условии правильного ответа 90-100% тестовых заданий
«хорошо»	Выставляется при условии правильного ответа 75-89% тестовых заданий
«удовлетворительно»	Выставляется при условии правильного ответа 60-

	74% тестовых заданий
«неудовлетворительно»	Выставляется при условии правильного ответа менее 59% и меньше правильных ответов тестовых заданий

Критерии оценки знаний при проведении зачета

Зачет – это форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов
- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература

8.1. Основная литература

1. **Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с.
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с.

8.2 дополнительная литература

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с.
2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с.
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с.
5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с.
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с.

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

1. Официальный сайт Правительства Российской Федерации. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.government.ru>
2. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. Научная электронная библиотека www.eLIBRARY.RU – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
5. Федеральная электронная медицинская библиотека Режим доступа: <http://www.femb.ru/>
6. Медицинский образовательный сайт социальная сеть для врачей: Режим доступа: <https://vrachivmeste.ru/>
7. Лучшие медицинские сайты: Режим доступа: <https://links-med.narod.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины Учебно-методические материалы по изучению лекционного курса по дисциплине «Валеология» для студентов I. План проведения занятия (темы, часы)

Номер занятия п/п	Раздел, тема учебного курса, содержание лекции	Объем часов
I семестр		
1.	Тема: Цель, задачи и принципы дисциплины «Валеология». Определение понятия здоровья	1/0,03
2.	Тема: Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	2/0,06

3.	Тема: Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	2/0,06
4.	Тема: Первая помощь и принципы ее оказания	2/0,06
5.	Тема: Психические аспекты здоровья. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе.	2/0,06
6.	Тема: Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	2/0,06
7.	Тема: Простудные и простудно-инфекционные заболевания	2/0,06
8.	Тема: Инфекции, передающиеся половым путем	2/0,06
9.	Тема: Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	3/0,07
	ИТОГО:	17/0,5

2. Краткие теоретические и учебно-методические материалы по каждой теме.

1. Тема: Цель, задачи и принципы дисциплины «Валеология». Определение понятия здоровья

Содержание: Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Понятие «валеология», ее цели, задачи, предмет и объект, методы исследования. Объект валеологии. Предмет валеологии, его функции, структура. Задачи валеологии. Структура валеологии. Понятие о человеке как носителе здоровья.

2. Тема: Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ.

Содержание: Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

3.Тема: Понятие об иммунитете. Виды иммунитета.

Содержание: Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.

4. Тема: Основы профилактики вредных привычек

Содержание: Кровотечения и методы его остановки. Травмы и виды травм. Судорожные припадки. Обморожения, Перегревания и тепловой удар. Ожоги. Поражение электрическим током. Первая помощь при отравлениях. Помощь при укусах животных и жалящих насекомых.

5.Тема: Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.

Содержание: Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.

6.Тема: Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.

Содержание: Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.

Литература

а) основная литература

1. **Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с.
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с.

б) дополнительная литература

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с.
2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с.
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с.
5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с.
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с.

**Примерная тематика рефератов по дисциплине
«Валеология» для студентов I курса**

1. Закаливание – компонент здорового образа жизни. Методы закаливания.
2. Злоупотребление алкоголем – фактор, разрушающий здоровье. Профилактика вредной привычки.
3. Курение – фактор, разрушающий здоровье. Профилактика зависимости от никотина.
4. Наркомания: понятие, причины, профилактика.
5. Виртуальный мир и его разрушающее действие на организм и психику ребенка.
6. Экологические условия и здоровье человека.
7. Инфекционные болезни: понятие, профилактика
8. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
9. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
10. Способы профилактики нарушений зрения.
11. Как повысить свой иммунитет?
12. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
13. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
14. Режим дня студента.
15. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
16. Принципы рационального питания.
17. Вегетарианство.
18. Современные диеты с точки зрения диетологии.
19. Голодание как способ сохранения здоровья.
20. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
21. Здоровый сон.
22. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
23. Алкоголь - культура употребления. Профилактика алкоголизма.
24. Проблема женского алкоголизма.
25. Молодежь и наркотики.
26. Последствия аборта.
27. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
28. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
29. Как противостоять экологическому загрязнению.
30. Народные оздоровительные средства.
31. Витамины в нашем рационе.
32. Микроэлементы - роль в формировании здоровья
33. СПИД - современное состояние проблемы.

**Контрольные вопросы и задания
для проведения текущего контроля по курсу «Валеология» для студентов I курса по специальности «Лечебное дело»**

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека

3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.
13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммунитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.
22. Кровотечения и методы его остановки.
23. Травмы и виды травм.
24. Судорожные припадки.
25. Обморожения, перегревания и тепловой удар. Ожоги.
26. Поражение электрическим током.
27. Первая помощь при отравлениях.
28. Помощь при укусах животных и жалящих насекомых.

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.

13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммуитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.
22. Психическое здоровье.
23. Понятие о тренигах. Их виды.
24. Психотерапия. Ее виды.
25. Стресс. Виды стресса.
26. Симптомы экзаменационного стресса.
27. Пути выхода из стрессовых ситуаций
28. Виды аддикций.
29. Патологический гемблинг.
30. Ургентная аддикция.
31. Шопоголизм.
32. Интернет-аддикция.
33. Орторексия.
34. Анорексия.
35. Булимия.
36. Сравнение орторексии и правильного питания.
37. Характерные признаки гриппа.
38. Характерные признаки парагриппа.
39. Аденовирусная инфекция.
40. Факторы риска ОРИ.
41. Медикаментозная профилактика.
42. Меры личной и общественной гигиены.
43. Основные методы индивидуальной профилактики.
44. Инфекции передающиеся половым путем.
45. Особенности клинической симптоматики ОППП.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- ✓ Организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- ✓ Контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования;

- ✓ Автоматизировать расчеты аналитических показателей, предусмотренные программой научно-исследовательской работы;
- ✓ Автоматизировать поиск информации посредством использования справочных систем.

10.2 Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru>)
2. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» (www.znanium.com).
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).
Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:
 1. Консультант Плюс - справочная правовая система (<http://consultant.ru>)
 2. Web of Science (WoS) (<http://apps.webofknowledge.com>)
 3. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://www.elibrary.ru>)
 4. Электронная Библиотека Диссертаций (<https://dvs.rsl.ru>)
 5. КиберЛенинка (<http://cvberleninka.ru>)
 6. Национальная электронная библиотека (<http://нэб.рф>)
 7. Сайт для студентов-медиков: Режим доступа : <https://medstudents.ru/>
 8. Медунивер: Режим доступа: meduniver.com
 9. Медицинские видеолекции: Режим доступа: med-edu.ru

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Номер аудитории	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом
Каб. № 14	Учебная аудитория 14 1.Комплект мультимедийного оборудования: - моноблок DELL; - мультимедиа-проектор NEC NP100; - Интерактивная доска Projecta Pro View; 2. Комплект учебной мебели на 30 посадочных мест.	357114, Ставропольский край, г Невинномысск, ул Чкалова, д 67

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры. В случае невозможности беспрепятственного доступа на кафедру организовывать учебный процесс в специально оборудованном классе

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	Преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Обучающимся с относящимся к категории инвалидов и лиц, с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается подготовка к зачету с использованием дистанционных образовательных технологий.

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла. Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными воз-

возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория - мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха); источники питания для индивидуальных технических средств;

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, мобильный радиокласс (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для самостоятельной работы - стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером, с программой экранного доступа, программой экранного увеличения и брайлевским дисплеем для студентов с нарушением зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.