федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

по специальности

32.05.01 Медико-профилактическое дело

Является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело, утвержденной ученым советом ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

протокол № 11 от «22» июня 2018

Оренбург

**1. Методические рекомендации к лекционному курсу**

**Модуль №1** **Организация здорового образа жизни**

**Лекция №1.**

**Тема**: Здоровый образ жизни, понятие. Компоненты, формирующие здоровый образ жизни.

**Цель:** формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о здоровом образе жизни, компонентах, его формирующих, влиянии качества образа жизни на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности врача медико-профилактического профиля.

**Аннотация лекции** Здоровый образ жизни. Определение понятия, классификация. Основные элементы здорового образа жизни. Основные средства формирования у населения гигиенического сознания и понятий здорового образа жизни.

Индивидуальная профилактика заболеваний. Значение индивидуальных мероприятий в сохранении и улучшении здоровья населения. Значение диспансеризации населения. Участие врача в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни человека.

**Форма организации лекции:**

- информационная (традиционная);

-наглядная,

-словесная.

**Методы обучения, применяемые на лекции**:

- объяснительно-иллюстративные,

- репродуктивные.

 - междисциплинарное обучение,

- мозговой штурм.

**Средства обучения**:

- дидактические - (таблицы, схемы, плакаты).

-материально-технические – (мультимедийный проектор, мел, доска).

**Лекция №2.**

**Тема**: Современные аспекты профилактики применения психоактивных веществ.

**Цель:** формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о применении психоактивных веществ, современных аспектах их профилактики, влиянии психоактивных веществ на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности врача медико-профилактического профиля.

**Аннотация лекции** Современные аспекты профилактики применения психоактивных веществ, как фактор здорового образа жизни. Предупреждение вредных привычек у населения и борьба с ними. Вредные привычки, определение понятия. Табакокурение, пристрастие к алкогольным напиткам и наркомания. Влияние на организм. Роль врача медико-профилактического профиля в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией.

**Форма организации лекции:**

- информационная (традиционная);

-наглядная,

-словесная.

**Методы обучения, применяемые на лекции**:

- объяснительно-иллюстративные,

- репродуктивные.

 - междисциплинарное обучение,

- мозговой штурм.

**Средства обучения**:

- дидактические - (таблицы, схемы, плакаты).

-материально-технические – (мультимедийный проектор, мел, доска).

**Лекция №3.**

**Тема**: Питание как фактор здорового образа жизни.

**Цель:** формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о питании как фактора, формирующего здоровье, влиянии питания как фактора здорового образа жизни на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности врача медико-профилактического профиля.

**Аннотация лекции** Гигиеническая оценка альтернативных теорий питания (вегетарианство, голодание, теория раздельного питания, питание по группе крови, и др.). Проблемы питания современного человека.

Состояние питания как гигиенический показатель. Оценка состояния питания различных групп населения.Организация питания населения, проживающего в условиях экологического неблагополучия. Основы алиментарной адаптации. Защитно-адаптационная направленность питания. Роль отдельных пищевых веществ в выработке устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Биомаркеры адаптации.

Роль и место биологически активных добавок к пище в питании населения как источников дефицитных нутриентов. Обогащенные продукты, функциональные продукты. Генно-инженерные модифицированные организмы (ГМО).

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза продовольственного сырья и пищевых продуктов. Эколого-гигиенические аспекты охраны продовольственного сырья от контаминации чужеродными соединениями (токсическими элементами, пестицидами, радионуклидами, нитратами, кормовыми и пищевыми добавками и др.). Профилактика заболеваний, связанных с употреблением в пищу некачественного продовольственного сырья и пищевых продуктов.

**Форма организации лекции:**

- информационная (традиционная);

-наглядная,

-словесная.

**Методы обучения, применяемые на лекции**:

- объяснительно-иллюстративные,

- репродуктивные.

 - междисциплинарное обучение,

- мозговой штурм.

**Средства обучения**:

- дидактические - (таблицы, схемы, плакаты).

-материально-технические – (мультимедийный проектор, мел, доска).

**Лекция №4.**

**Тема**: Современные аспекты гигиенического обучения и воспитания населения. Предварительные и периодические медицинские осмотры, как компоненты первичной профилактики.

**Цель:** формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о современных аспектах гигиенического обучения и воспитания населения, значении предварительных и периодических медицинских осмотров, как компонентов первичной профилактики для здоровья населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности врача медико-профилактического профиля.

**Аннотация** Гигиеническое обучение, воспитание. Понятие, формы и методы. Особенности его организации в области гигиены питания, труда, детей и подростков. Гигиеническое воспитание и обучение в детских учреждениях. Содержание и формы работы по гигиеническому воспитанию в учрежде­ниях для детей и подростков.

Предварительные и периодические медицинские осмотры, как компоненты первичной профилактики.

**Форма организации лекции:**

- информационная (традиционная);

-наглядная,

-словесная.

**Методы обучения, применяемые на лекции**:

- объяснительно-иллюстративные,

- репродуктивные.

 - междисциплинарное обучение,

- мозговой штурм.

**Средства обучения**:

- дидактические - (таблицы, схемы, плакаты).

-материально-технические – (мультимедийный проектор, мел, доска).

**Лекция №5.**

**Тема**: Современные аспекты гигиенического нормирования компонентов здорового образа жизни. Окружающая среда как базовый компонент.

**Цель:** формирование у студентов гигиенических теоретических знаний современных аспектах гигиенического нормирования компонентов здорового образа жизни, влиянии окружающей среды как базового компонента на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности врача медико-профилактического профиля.

**Аннотация лекции** Экологические факторы и здоровье населения. Современные эколого – медицинские тенденции в гигиеническом нормировании. Влияние на детский организм факторов малой интенсивности. Экологические факторы и особенности их влияния на здоровье детского населения. Основные причины деградации окружающей среды. Вредные факторы физической, химической и биологической природы, влияющие на здоровье населения в современных условиях. Понятие нормы и нормативов. Нормирование как целесообразная деятельность людей по выработке некоторых стандартов.

 Раздельное нормирование биотических и абиотических техногенных факторов. Принципы нормирования факторов окружающей среды. Ограниченность изолированного нормирования. Научная концепция единого гигиенического нормирования в условиях комбинированного, комплексного и сочетанного воздействия.

**Форма организации лекции:**

- информационная (традиционная);

-наглядная,

-словесная.

**Методы обучения, применяемые на лекции**:

- объяснительно-иллюстративные,

- репродуктивные.

 - междисциплинарное обучение,

- мозговой штурм.

**Средства обучения**:

- дидактические - (таблицы, схемы, плакаты).

-материально-технические – (мультимедийный проектор, мел, доска).

**2. Методические рекомендации по проведению практических занятий.**

**Модуль 1**. **Организация здорового образа жизни**

**Тема 1.** Здоровый образ жизни и его роль в сохранении здоровья населения**.**

**Вид учебного занятия** (практическое занятие).

**Цель:** научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно и всесторонне оценивать неблагоприятные факторы, обусловленные образом жизни, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах здорового образа жизни, влиянии их на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия  |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.Обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию.Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии.Мотивационный момент (актуализация значимости владения гигиеническими знаниями по организации и проведению профилактических и гигиенических мероприятий, направленных на привитие навыков здорового образа жизни) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков.** Тестовый контроль или письменный контроль по основным понятиям, классификациям по теме занятия. Вопросы для письменного входного контроля1. Понятие здорового образа жизни и его принципы.
2. Элементы здорового образа жизни**.**
3. Основные средства формирования у населения гигиенического сознания и понятий здорового образа жизни
 |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.** Закрепление теоретического материалаЗнакомство с нормативной документацией по теме занятия.Отработка практических умений и навыков Формы организации учебной деятельности (словесные, наглядные, практические) Используемые вопросы:1. Здоровый образ жизни. Определение понятия, классификация.
2. Культура питания и водопотребления, как один из элементов здорового образа жизни.
3. Физическая активность и физическая культура.
4. Организация рационального труда и отдыха.
5. Предупреждение вредных привычек населения и борьба с ними.
6. Индивидуальная профилактика заболеваний.
7. Понятия личной гигиены и ее значение в сохранении здоровья и профилактике заболеваемости.
8. «Гигиеническое воспитание», понятие, формы и методы.

Изучение нормативной документации:1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 25.06.2012)"Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
2. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».
3. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерацииот 7 марта 2018 г. № 92н «Об утверждении положения об организации оказания первичной медико-санитарной помощи детям»
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 г. N 597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака"
5. Приказ министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 сентября 2011 г. № 1074н «О внесении изменений в приказ министерства здравоохранения и социального развития российской федерации от 19 августа 2009 г. № 597н»
6. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 сентября 2015 г. № 683н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
 |
| 4 | **Заключительная часть занятия:*** подведение итогов занятия;
* выставление текущих оценок в учебный журнал;
 |

**Средства обучения:**

- дидактические - (таблицы, схемы, нормативная документация).

-материально-технические – (мел, доска).

**Тема 2.** Питание как фактор здорового образа жизни***.***

**Вид учебного занятия** (практическое занятие).

**Цель:** научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно и всесторонне оценивать организацию питания, как фактора здорового образа жизни, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах оптимизации питания современного человека, влиянии их на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия  |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.Обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию.Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии.Мотивационный момент (актуализация понимания значимости соблюдения принципов оптимизации питания современного человека для сохранения здоровья, повышения работоспособности и биологической сопротивляемости организма) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков.** Тестовый контроль или письменный контроль по основным понятиям, классификациям по теме занятия. Вопросы для письменного входного контроля1. Перечислить социально-экономические методы изучения питания населения.
2. Перечислить социально-гигиенические методы изучения питания населения.
3. Алиментарнозависимые заболевания, классификация, меры профилактики.
 |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.** Закрепление теоретического материалаЗнакомство с нормативной документацией по теме занятия.Отработка практических умений и навыков Формы организации учебной деятельности (словесные, наглядные, практические) Используемые вопросы:1. Питание и профилактика заболеваний, связанных с недостаточностью питания (белково-энергетическая недостаточность, недостаточность витаминов, йод-дефицитные заболевания, недостаточность кальция, железа, фтора).
2. Взаимосвязь питания и хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета, желче- и мочекаменной болезни и др.).
3. Мероприятия по оптимизации питания современного человека.
* Обогащенные, функциональные и специализированные продукты. Понятие. Возможности применения.
* Биологически активные добавки (БАДы). Понятие, классификация.
1. Питание и безопасность пищевых продуктов:
* Роль пищевых добавок в составе пищевых продуктов. Влияние на организм.
* Загрязнение продуктов питания чужеродными химическими веществами. Влияние на организм.
1. Гигиенические аспекты использования продуктов из генетически модифицированных источников и организмов.

Изучение нормативной документации:1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 25.06.2012)"Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
2. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 сентября 2015 г. № 683н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
3. «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». СанПиН 2.3.2.1078-01 МЗ РФ с дополнениями.
4. «О безопасности пищевой продукции». Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 (утв. решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 880).
5. «О качестве и безопасности пищевых продуктов». Федеральный закон от 02.01.00 № 29-ФЗ.
6. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии». Федеральный закон от 30.03.99 № 52-ФЗ.
7. «Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД)». СанПиН 2.3.2.1290-03.
8. «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». СанПиН 2.3.2.1078-01.
9. «О безопасности пищевой продукции». Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 (утв. решением Комиссии Таможенного союза от 9 декабря 2011 г. № 880).
10. «Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище». Методические указания МУК 2.3.2.721-98.
11. «Административный регламент Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по предоставлению государственной услуги по государственной регистрации впервые внедряемых в производство и ранее не использовавшихся химических, биологических веществ и изготовляемых на их основе препаратов, потенциально опасных для человека (кроме лекарственных средств); отдельных видов продукции, представляющих потенциальную опасность для человека (кроме лекарственных средств); отдельных видов продукции, в том числе пищевых продуктов, впервые ввозимых на таможенную территорию Таможенного союза» (утвержден приказом Роспотребнадзора № 78 от 23.07.2012).
 |
| 4 | **Заключительная часть занятия:*** подведение итогов занятия;
* выставление текущих оценок в учебный журнал;
 |

**Средства обучения:**

- дидактические - (таблицы, схемы, нормативная документация).

-материально-технические – (мел, доска).

**Тема 3.** Современные аспекты гигиенического воспитания в формировании ЗОЖ.

**Вид учебного занятия** (практическое занятие на базе общеобразовательного учреждения или учреждения СПО).

**Цель:** научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно проводить гигиеническое воспитание и обучение, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах проведения гигиенического воспитания и обучения, влиянии их на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия  |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.Мотивационный момент (актуализация понимания значимости правильно организованного проведения гигиенического воспитания и обучения среди детей и подростков) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков.** не предусмотрены.Студенты готовят доклады и презентации и читают лекции по здоровому образу жизни на базах детских образовательных учреждений г. Оренбурга. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.** Отработка практических умений и навыков Практическая подготовка на базе детских образовательных учрежденийФормы организации учебной деятельности (словесные, наглядные, практические) Используемые вопросы:не предусмотрены.Студенты готовят доклады и презентации и читают лекции по здоровому образу жизни на базах детских образовательных учреждений г. Оренбурга. |
| 4 | **Заключительная часть занятия:*** подведение итогов занятия;
* выставление текущих оценок в учебный журнал;
 |

**Средства обучения:**

- дидактические - (презентации).

-материально-технические – (мультимедийный проектор).

**Тема 4.** Здоровый образ жизни и его роль в сохранении здоровья. (Самостоятельная работа студентов на базе центра медицинской профилактики)***.***

**Вид учебного занятия** (практическое занятие на базе центра медицинской профилактики).

**Цель:** научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно и всесторонне оценивать неблагоприятные факторы, обусловленные образом жизни, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах здорового образа жизни, влиянии их на здоровье детского населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия  |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.Мотивационный момент (актуализация понимания значимости принципов здорового образа жизни, значении профилактических мероприятий, связанных с нарушениями соблюдения принципов здорового образа жизни) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков.** не предусмотрены. |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.** Отработка практических умений и навыков Практическая подготовка на базе центра медицинской профилактикиФормы организации учебной деятельности (словесные, наглядные, практические) Используемые вопросы:не предусмотрены.Студенты проводят обследование центра медицинской профилактики г. Оренбурга, в результате чего оформляют акт обследования центра медицинской профилактики г. ОренбургаСтуденты готовят санбюллетень по разделам ЗОЖ с последующей его защитой |
| 4 | **Заключительная часть занятия:*** подведение итогов занятия;
* выставление текущих оценок в учебный журнал;
 |

**Средства обучения:**

- дидактические - (санбюллетень).

-материально-технические – (пэвм).

**Тема 5. Современные аспекты гигиенического воспитания в формировании ЗОЖ.**

**Вид учебного занятия** (практическое занятие).

**Цель:** научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно и всесторонне оценивать организацию и проводить гигиеническое воспитание и обучение, как фактора здорового образа жизни, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах оптимизации гигиенического воспитания, влиянии их на здоровье населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

**План проведения учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Этапы и содержание занятия  |
| 1 | **Организационный момент.** Объявление темы, цели занятия.Оценка готовности аудитории, оборудования и студентов.Обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию.Краткая характеристика этапов и содержания работы студентов на занятии.Мотивационный момент (актуализация понимания значимости экологических проблем загрязнения окружающей среды для сохранения здоровья) |
| 2 | **Входной контроль, актуализация опорных знаний, умений, навыков.** Тестовый контроль или письменный контроль по основным понятиям, классификациям по теме занятия. Вопросы для письменного входного контроля1. Принципы гигиенического обучения и воспитания
2. Этапы формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.
 |
| 3 | **Основная часть учебного занятия.** Закрепление теоретического материалаЗнакомство с нормативной документацией по теме занятия.Отработка практических умений и навыков Формы организации учебной деятельности (словесные, наглядные, практические) Используемые вопросы:1. Понятие и задачи гигиенического обучения и воспитания.
2. Основы и принципы гигиенического обучения и воспитания.
3. Этапы обучения и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.
4. Формы и методы гигиенического обучения и воспитания детей и подростков.
5. Формы и методы гигиенического обучения и воспитания родителей.
6. Формы и методы гигиенического обучения педагогического состава и работников пищеблока.
7. Формы и методы гигиенического обучения медицинских работников.

Изучение нормативной документации:1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 25.06.2012)"Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
2. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».
3. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерацииот 7 марта 2018 г. № 92н «Об утверждении положения об организации оказания первичной медико-санитарной помощи детям»
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2009 г. N 597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака"
5. Приказ министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 сентября 2011 г. № 1074н «О внесении изменений в приказ министерства здравоохранения и социального развития российской федерации от 19 августа 2009 г. № 597н»
6. Приказ министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 сентября 2015 г. № 683н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»
 |
| 4 | **Заключительная часть занятия:*** подведение итогов занятия;
* выставление текущих оценок в учебный журнал;
 |

**Средства обучения:**

- дидактические - (таблицы, схемы, нормативная документация).

-материально-технические – (мел, доска).