**Практическое занятие №5.**

2. Тема: ***«***Здоровый образ жизни и его роль в сохранении здоровья детей и подростков***».***

3. Цель: научить будущих врачей-педиатров 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.

4. Задачи:

* Обучающая: Сформировать у студентов систему научных понятий о принципах здорового образа жизни, значении профилактических мероприятий, связанных с нарушениями соблюдения принципов здорового образа жизни.
* Развивающая: формировать у студентов потребности и мотивы профессионального становления и развития в области сохранения здорового образа жизни, умения анализа, синтеза и обобщения теоретических положений и фактов в профилактике заболеваемости, связанной с нарушениями соблюдения принципов здорового образа жизни.
* Воспитывающая: воспитание интереса к здоровому образу жизни детей и подростков, понимания значимости соблюдения принципов здорового образа жизни для сохранения здоровья, повышения работоспособности и биологической сопротивляемости организма детей, формировать ценностное отношение к профессии педиатра и значимости владения гигиеническими знаниями по организации и проведению профилактических и гигиенических мероприятий, направленных на привитие навыков здорового образа жизни.

5. Вопросы для рассмотрения:

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 детей и подростков.
4. Организация рационального труда и отдыха детей и подростков.
5. Предупреждение вредных привычек детского и подросткового населения и борьба с ними.
6. Индивидуальная профилактика заболеваний.
7. Понятия личной гигиены и ее значение в сохранении здоровья и профилактике заболеваемости детей и подростков.
8. «Гигиеническое воспитание», понятие, формы и методы. Особенности организации гигиенического воспитания детей и подростков.

6. Основные понятия темы

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

Индивидуальная профилактика заболеваний у детей и подростков. Значение индивидуальных мероприятий в сохранении и улучшении здоровья детского населения. Значение диспансеризации детского населения. Участие врача педиатра в составлении профилактических рекомендаций по коррекции образа жизни детей и подростков.

7. Рекомендуемая литература:

1. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 315 с.
2. Кучма, В. Р.Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.
3. Гигиена детей и подростков: методическое пособие к практическим занятиям для студентов педиатрического факультета / ОрГМА; под ред. Н. П. Сетко.- Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2001. - 86 с.

8. Форма организации занятия: обучающее практическое занятие, с использованием имитационных методов (неигровых: анализ конкретных ситуаций, исследовательские задания).

9. Средства обучения:

- дидактические: *таблицы, схемы, плакаты, раздаточный материал.*

- материально-технические: *мел, доска*