**Практическое занятие №5.**

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

**3. Цель:** изучить требования к здоровому образу жизни детей и подростков, компонентах, его формирующих, влиянии качества образа жизни на здоровье детского населения. Формирование навыков оптимизации здорового образа жизни и его роли в сохранении здоровья детей и подростков.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. Самостоятельная работа студентов к занятию.**

* Изучение вопросов для устной беседы по теме практического занятия.
* Подготовка к входному тестированию для проверки исходного уровня знаний на практическом занятии.
* Выполнение домашних заданий в рабочих тетрадях для самостоятельной работы: составление развернутого плана ответа на заданную тему; составление конспектов по заданным темам; заполнение таблиц.
* Самостоятельная работа с нормативной документацией.
* Изучение вопросов отведенных на самостоятельное изучение студентами.

Виды контроля:

Устный опрос по теме практического занятия, входной контроль на занятии в виде тестирования, проверка рабочих тетрадей для самостоятельной работы, проверка знания нормативной документации на практическом занятии.