

**Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«ТЮМЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОХРАНЫ ТРУДА»**

**УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор АНО ДПО ТМЦОТ

\_\_\_\_\_ Е.В. Ильина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЦИКЛА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Формирование здорового образа жизни»**

**По специальности** – «лечебно дело»

**Форма обучения** – заочная с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Срок обучения** – 16 часов

Тюмень- 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Целью** является формирование и развитие компетенций, направленных на сохранение и улучшение здоровья детского и взрослого населения в результате применения методов профилактики

**Задачи дисциплины:**

1. Научить осуществлять мероприятия по формированию здоровья детей, подростков и взрослых;
2. Обучить методам проведения профилактики заболеваний среди детей и подростков; формирование у детей, подростков и их родителей мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
3. Научить профилактическим мероприятиям, направленным на предупреждение возникновения инфекционных заболеваний у детского и взрослого населения;
4. Обучить методике проведения санитарно-просветительной работы среди детей, подростков, их родителей и медицинского персонала с целью формирования здорового образа жизни;
5. Научить методике формирования у детей, подростков и членов их семей позитивного медицинского поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья; внедрение элементов здорового образа жизни;
6. Научить проводить образовательную деятельность среди детей и подростков, направленную на формирование гигиенических мероприятий оздоровительного характера, способствующих профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья;
7. Обучить анализу медицинской литературы по проблеме формирования здорового образа жизни детей и подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

### **I. Заочная часть**

**Тема 1.** Вводное занятие. Науки, изучающие здоровье, их содержание и задачи.

**Тема 2** История учения о здоровье. Здоровье и болезнь: подходы и понятия. Составляющие здоровья. Уровень здоровья и его оценка.

**Тема 3.** Современные концепции формирования здоровья. Анатомо-физиологические закономерности роста и развития.

**Тема 4.** Индивидуальное и общественное здоровье и факторы, его определяющие. Современная классификация факторов, определяющих здоровье. Факторы риска и факторы устойчивости.

**Тема 5** Роль наследственности в формировании здоровья человека

**Тема 6.** Биологические факторы риска. Грудное вскармливание. Социально-средовые факторы, определяющие здоровье человека. Микросоциальное окружение

**Тема 7.** Санитарно-гигиеническое воспитание населения по сохранению и укреплению здоровья: индивидуального, общественного и группового

### **II. Самостоятельная работа**

**Тема 1.** Профилактика и ее роль в сохранении и укреплении здоровья населения.

Современные формы и методы профилактической работы с населением.

**Тема 2.** Образ жизни и здоровье человека. Основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ). Роль здорового образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья

**Тема 3.** Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Алкоголизм, наркомания, табакокурение. Основные характеристики и профилактика.

**Тема 4.** Санитарно-гигиеническое воспитание населения по сохранению и укреплению здоровья: индивидуального, общественного и группового.

### **III. Итоговая аттестация**

Тестовый контроль.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы повышения квалификации по специальности  
«Лечебное дело» «Формирование здорового образа жизни»  
Форма обучения: заочная с использованием дистанционных  
образовательных технологий.

№	Наименование модулей и разделов	Всего часов	В том числе				Форма контроля
			Дист. обучение	Лекции	ПЗ, СЗ	СР	
1	<b>Учебный модуль 1</b> Вводное занятие. Науки, изучающие здоровье, их содержание и задачи.	2	1	-		1	Исходный контроль
2	<b>Учебный модуль 2</b> История учения о здоровье. Здоровье и болезнь: подходы и понятия. Составляющие здоровья. Уровень здоровья и его оценка.	2	1	1			Тестовый контроль
3	<b>Учебный модуль 3</b> Современные концепции формирования здоровья. Анатомо-физиологические закономерности роста и развития.	2	1		-	1	Тестовый контроль
4	<b>Учебный модуль 4</b> Индивидуальное и общественное здоровье и факторы, его определяющие. Современная классификация факторов, определяющих здоровье. Факторы риска и факторы устойчивости.	2	1		1		Тестовый контроль
5	<b>Учебный модуль 5</b> Роль наследственности в формировании здоровья человека	2	1	1			Тестовый контроль
6	<b>Учебный модуль 6</b> Биологические факторы риска. Грудное вскармливание. Социально-средовые факторы, определяющие здоровье человека. Микросоциальное окружение	2	1			1	Тестовый контроль
7	<b>Учебный модуль 7</b> Санитарно-гигиеническое воспитание населения по	4	2			2	Тестовый контроль

	сохранению и укреплению здоровья: индивидуального, общественного и группового						
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
	<b>Итоговая аттестация по циклу</b>						Экзамен

### ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

№	Практические навыки	Уровень усвоения		
		Знать	Уметь	Владеть
1	основы профилактической медицины, направленной на укрепление здоровья детского и взрослого населения.	+		
2	анализировать и оценивать влияние на индивидуальное здоровье факторов, определяющих здоровье (образа жизни, окружающей среды, биологических и др. факторов);		+	
3	участвовать в оказании профилактической помощи детям и взрослым		+	
4	проводить с детьми, подростками и их родителями профилактические мероприятия по повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с использованием различных методов закаливания, пропагандировать здоровый образ жизни.		+	
5	основными методами профилактики развития отклонений в состоянии здоровья детей и взрослых.			+

### ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ КОНТРОЛЯ

#### А. Тестовый контроль.

- Здоровый образ жизни — это:  
 потребность  
 поведение  
 мотивация к деятельности  
 наука о здоровье
- Факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование здорового образа жизни:  
 мотивация  
 средства массовой информации  
 поведение  
 общество  
 режим дня

#### Задача:

Больная 48 лет обратилась в ЛПУ с жалобами на выраженную жажду (выпивает до 5 литров жидкости), обильное и частое мочеиспускание, особенно ночью, зуд в

промежности. Считает себя больной на протяжении последних 3-х месяцев. При осмотре: повышенного питания. Рост 166 см. Вес 88 кг. Кожные покровы обычной окраски и влажности, в легких везикулярное дыхание. ЧСС 74 в мин. АД 130/80 мм рт. ст. Тоны сердца приглушены, ритмичные. Язык сухой. Живот спокойный. Отеков нет. Каков предварительный диагноз и дальнейшая тактика?

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Основная литература**

#### **На бумажных носителях:**

1. Виноградов А.Ф. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебное пособие/ Виноградов А.Ф. - Тверь: РИЦ ТГМА, 2004.- 122 с.

2. Виноградов А.Ф. Основы формирования здоровья детей [Электронный носитель]: учебное пособие/ Виноградов А.Ф. – 2004.- 450 Мб.

### **2. Дополнительная литература**

#### **На бумажных носителях:**

1. Алексеева Ю.А., Жуков С.В., Королюк Е.В., Барашкова А.Б. Методическое пособие для студентов лечебного факультета «Введение в медицину с ОФЗ» [Текст]: методическое пособие / Тверь, 2004. - 32 с.

2. Виноградов А.Ф., Акопов Э.С., Алексеева Ю.А., Борисова М.А. Детская поликлиника. - Тверь, 2004.

3. Виноградов П.Б., Синода В.А., Руднев С.М. Материалы к учебному модулю «Основы формирования здоровья» по лекционному курсу, читаемому студентам педиатрического факультета [Текст]: методическое пособие / Тверь, 2008. - 73 с.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс] – Режим доступа: свободный.- // <http://www.gks.ru/>

2. Министерство здравоохранения и социального развития [Электронный ресурс]. Здравоохранение.– Банк документов/– Режим доступа: свободный // <http://www.minzdravsoc.ru/>

3. Официальный сайт Союза педиатров России [Электронный ресурс]. /–Режим доступа: свободный // <http://pediatr-russia.ru/>