


ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Здоровый образ жизни

**Специальность 31.02.05 Стоматология ортопедическая
(базовый уровень)
очная форма обучения**

**Учебный план
2020-2023**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 5
Протокол № 9 от 12.05 2020 г.
Председатель ЦМК
 И.Ф.Якименко

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 31.02.05
Стоматология ортопедическая (базовая
подготовка), утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от 11
августа 2014 г.
№ 972

Заместитель директора
по учебно-производственной работе
 Л. Н. Михайлова



Составитель М.В.Малярова – преподаватель

Рецензенты Т.Г. Борицкая – заведующий отделением по специальности Стоматология ортопедическая

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ***Здоровый образ жизни***

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальностям СПО Стоматология ортопедическая (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к дисциплинам профессионального учебного цикла вариативного компонента.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- подготовить памятки, сообщения, санбюллетени по основным вопросам ЗОЖ;
- провести беседу с пациентами;
- вести санитарно-просветительную работу среди различных слоев населения;
- работать с дополнительной литературой.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- основные темы дисциплины;
- методы, формы и средства пропаганды здорового образа жизни;
- основные принципы организации и проведения мероприятий по гигиеническому воспитанию и формированию здорового образа жизни;
- особенности формирования и пути мотивации здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у будущего зубного техника должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 54 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 18 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе	
лекции	18
семинарские занятия	18
практические занятия	не предусмотрены
Самостоятельная работа студента (всего)	18
в том числе	
– составление текста бесед по здоровому образу жизни	4
– подготовка мультимедийной презентации по теме	4
– подготовка агитационного материала (брошюры, памятки)	5
– работа с литературой, интернетом	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Здоровый образ жизни»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа	Объём часов				Уровень освоения
		Теория		Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинары			
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Основы здорового образа жизни (Валеология)	Содержание учебной информации. Понятие о валеологии и санологии. Основные проблемы валеологии. Валеология как наука о здоровье здорового человека: цель, задачи, объект изучения. История развития. Место валеологии среди наук о здоровье, связь с профилактической медициной и другими науками. Здоровье как научная проблема. Определение ВОЗ. Структура вклада факторов в формирование здоровья. Современные представления о здоровье человека и факторах его определяющих. Валеология и конституция человека. Проблемы экологической валеологии.					1
	Лекция № 1. Основы здорового образа жизни (Валеология).	2				
	Семинарское занятие №1. Основы здорового образа жизни (Валеологии).		2			
	Самостоятельная работа студентов. Работа с информационными средствами обучения на бумажном и электронном носителях. Изучение приказов МЗ РФ, работа с документацией. Подготовка сообщений по одной из предложенных тем: «История развития валеологии», «Проблемы экологической валеологии в настоящее время», «Связь валеологии и конституции человека».				3	
Тема 2. Показатели здоровья	Содержание учебной информации. Индивидуальное здоровье. Групповое здоровье. Потенциал общественного здоровья. Индекс общественного здоровья. Комплекс демографических показателей: рождаемость, смертность (общую, детскую, перинатальную, младенческую, повозрастную), среднюю продолжительность предстоящей жизни. Показатели заболеваемости (общей, по отдельным возрастным группам, для инфекционных, хронических неспецифических заболеваний, отдельных видов заболеваний, заболеваемости с временной утратой трудоспособности и т. д.). Показатели инвалидности (общей, детской, по-					1

	возрастной, по причинам). Уровень физического развития.					
--	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7
	<p>Три группы показателей оценки состояния здоровья:</p> <p>I. Медицинские.</p> <p>II. Социального благополучия — демографическая ситуация, показатели факторов окружающей среды, образ жизни, уровень медицинской помощи.</p> <p>III. Психического благополучия — заболеваемость психическими расстройствами, частота невротических состояний и психопатий и др.</p>					
	Лекция № 2. Показатели здоровья.	2				
Тема 3. Основные факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания	<p>Содержание учебной информации.</p> <p>Здоровье, как мудрость и мера жизни, вредные привычки и их действие на организм. Заболевания, как следствие вредных привычек. Факторы, влияющие на здоровье человека: генетические, экологические, социальные, психологический, медицинские, культурные. Основные факторы, влияющие на здоровье человека: алкоголь, курение, наркомания, токсикомания.</p>					1
	Лекция № 3. Основные факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания	2				
	Семинарское занятие № 2. Основные факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания.		2			
	<p>Самостоятельная работа студентов.</p> <p>Подготовка агитационных материалов, презентаций на электронном носителе. Составление текста бесед по профилактике заболеваний и здорового образа жизни для разных групп населения. Подготовка текста бесед по одной из предложенных тем: «Курение и здоровье будущего поколения», «Пассивное курение», «Проблемы женского алкоголизма», «Социальные проблемы наркомании», «Подростковая наркомания».</p>				3	
Тема 4. Основные факторы, влияющие на здоровье: стрессы, депрессии	<p>Содержание учебной информации.</p> <p>Основные факторы, влияющие на здоровье человека: эмоции, стрессы, депрессии. Определение эмоции, типы эмоций. Образ жизни и воспитание чувств. Определение стресса (Г. Селье), признаки стресса, клинические проявления. Определение депрессии, причины возникновения. Заболевания возникающие вследствие стрессов и депрессий. Советы физиолога Г. Селье</p>					1

	в борьбе с депрессиями					
	Лекция № 4. Основные факторы, влияющие на здоровье: стрессы, депрессии.	2				
	Семинарское занятие № 3. Основные факторы, влияющие на здоровье: стрессы, депрессии.		2			

1	2	3	4	5	6	7
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка агитационных материалов, презентаций на электронном носителе. Составление текста бесед по профилактике заболеваний и здорового образа жизни для разных групп населения. Подготовка памяток на одну из предложенных тем: «Профилактика хронического стресса», «Причины возникновения депрессии, профилактика депрессивных состояний».				4	
Тема 5. Валеология питания. Питание: мудрость умеренности	Содержание учебной информации. Проблемы питания и здоровья. Культура питания. Национальные особенности питания. Лекарства на тарелке. Основные продукты питания. Продукты питания, которых следует избегать и почему. Сочетание белков, жиров и углеводов. Понятия о вегетарианстве. Сыроедение, цели, показания. Сочетание пищевых продуктов. Раздельное питание. Голодание, лечебные и разгрузочные диеты. Современные проблемы питания.					1
	Лекция № 5. Валеология питания. Питание: мудрость умеренности	2				
	Семинарское занятие № 4. Валеология питания.		2			
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка агитационных материалов, презентаций на электронном носителе. Составление текста бесед по профилактике заболеваний и здорового образа жизни для разных групп населения. Подготовка брошюр по теме: «Культура питания в современном мире», «Вегетарианство: плюсы и минусы», «Питание беременных женщин», «Особенности питания кормящих женщин», «Современные разгрузочные диеты».				3	

Тема 6. Эндо- и экзоэкология человека. Валеология физической культуры	Содержание учебной информации. Экзофакторы здоровья. Определение экологии. Состояние экологии в нашей стране, регионе, городе. Влияние экологии на организм человека, заболеваемость. Понятия об эндоэкологии человека. Паразитарные заболевания. Методы профилактики. Показатели физического здоровья. Уровень соматического здоровья. Индексы физического развития. Пробы физического развития (Мартине, ортостатическая, дыхательные). Двигательная активность и физическое здоровье. Значение двигательной активности в формировании человека. Здоровье и его резервы. Влияние занятий физической культуры и спортом на состояние здоровья. Значение нарушений адекватности нагрузки. Принципы и методы закаливания. Оздоровительные комплексы и системы.					1
	Лекция № 6. Эндо- и экзоэкология человека. Валеология физической культуры	2				
	Семинарское занятие № 5. Телесное здоровье человека. Валеология физической культуры		2			

1	2	3	4	5	6	7
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка агитационных материалов, презентаций на электронном носителе. Составление текста бесед по профилактике заболеваний и здорового образа жизни для разных групп населения. Подготовка памяток по одной из предложенных тем: «Влияние экологии на организм человека в современном мире», «Модные оздоровительные системы», « Двигательная активность и здоровье человека», «Профилактика паразитарных заболеваний».				3	
Тема 7. Психология и культура интимных отношений. Проблемы СПИДа и других заболеваний, передающихся	Содержание учебной информации. Взаимоотношения между мужчиной и женщиной (симпатия, дружба, близость, влюбленность, любовь). Границы сексуальной нормы и патологии. Культура интимных отношений: профилактика заболеваний, аборта. Методы контрацепции. Профилактика абортот. Проблема СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем. Профилактика венерических заболеваний.					1
	Лекция № 7. Психология и культура интимных отношений. Проблемы	2				

половым путем	СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем.					
	Семинарское занятие № 6 . Психология и культура интимных отношений.		2			
Тема 8. Образ жизни человека: здоровье и качество жизни	Содержание учебной информации. Образ жизни: определение и содержание понятия. Определяющие и сопутствующие условия жизни. Категории условий жизни. Здоровый образ жизни. Ведущие компоненты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни: основные этапы и их содержание. Пути мотивации к здоровому образу жизни. Методы и формы пропаганды здорового образа жизни. Способы, пути и средства поддержания здоровья.					1
	Лекция № 8. Образ жизни человека: здоровье и качество жизни.	2				
Тема 9. Национальные проекты здоровья. Центры здоровья – организация, цели, задачи, разработка индивидуальных программ оздоровления	Содержание учебной информации. Национальные программы профилактики, их роль в формировании здорового образа жизни. Государственная поддержка мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Нормативные документы, регламентирующие вопросы охраны здоровья человека и пропаганды здорового образа жизни. Роль здоровья в формировании здорового образа. Гигиеническое обучение и воспитание населения - основа формирования здорового образа жизни. Научные основы и принципы организации гигиенического воспитания. Методы, формы, средства гигиенического воспитания населения. Организация и проведение индивидуальной, групповой и массовой профилактической работы. Крупномасштабные акции по формированию здорового образа жизни, организация и проведение «Единых дней здоровья»,					1

1	2	3	4	5	6	7
Гигиеническое обучение и воспитание населения. Роль медицинской сестры в пропаганде ЗОЖ.	«Недели здоровья» на предприятиях и в учреждениях образования. Организация работы «Школ здоровья». Проведение обучающих семинаров, тренингов, круглых столов. Разработка программ оздоровления на основе результатов социоопроса отдельных коллективов.					
	Лекция № 9. Национальные проекты здоровья. Центры здоровья – организация, цели, задачи. Гигиеническое обучение и воспитание населения.	2				
	Семинарское занятие № 7. Образ жизни человека: здоровье и качество жизни. Национальные проекты здоровья.		2			
	Семинарское занятие № 8 Центры здоровья - организация, цели, задачи.		2			

	Гигиеническое обучение и воспитание населения.					
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка агитационных материалов, презентаций на электронном носителе. Составление текста бесед по профилактике заболеваний и здорового образа жизни для разных групп населения. Подготовка брошюр, памяток по одной из предложенных тем: «Профилактика инфарктов и инсультов», «Ожирение – проблема современного человека», «Профилактика инфаркта миокарда», «Профилактика ИППП».				2	
Промежуточная аттестация	Семинарское занятие № 9. Дифференцированный зачет.		2			
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены						
Всего 54 часов		18	18	-	18	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- доска классная;
- стол и стул для преподавателя;
- столы и стулья для студентов;
- книжный шкаф.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;
- программное обеспечение для пользования электронными образовательными ресурсами.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.

Дополнительные источники:

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2014. - 220 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 245 с.
3. Билич, Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Назарова Л.В.– СПб.: «Водолей», 2012. – 560 с.
4. Дубовский, В.А. Основы валеологии / В.А. Дубовский.– М.: Знание, 2014. – 457с.
5. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский.– М.: RETORIKA-A, 2013. – 560 с.
6. Валеология человека. //Валеологический семинар// Под ред. Петленко В.П. СПб, 2014, Т- 1,2,3,4,5
7. Колбанов, В.В. Валеология / В.В. Колбанов.– СПб., 2013. – 631 с.
8. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н.Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. -256 с.
9. Профилактика табакокурения среди детей и подростков. Руководство для врачей/ под ред. Н.А. Геппе. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 144с.
- 10.Ростовцев, В.Н. Основы здоровья / В.Н. Ростовцев.– Минск: РУП «Минсктип-проект», 2012. – 112 с.Телль, Л.З. Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. Т.1 / Л.З. Телль.– М.: Астрель, 2001. – 432 с.

11. Улащик, В.С. Популярная физиотерапия / В.С. Улащик. – Минск, 2009 – 383 с.
Свияш, А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке / А.Г. Свияш. - М.: ЗАО Центрополиграф, 2007. - 320 с.
12. Счастье быть здоровым / под ред. С.А.Муравьев, Г.А.Макарова. –Екатеринбург: «Фотек», 2009. - 120 с.
13. Сытин, Г.Н. Мысли, творящие крепкий иммунитет / Г.Н. Сытин. – СПб.: Издательская группа «Весь», 2006. – 224 с.
14. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 352 с.
15. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И.Филиппов, В.П.Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. - 288с.
16. Чумаков, Б.Н. Валеология: избранные лекции / Б.Н. Чумаков.– М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 254 с.
17. Шапиро, Б.М. Здоровый образ жизни / Б.М. Шапиро, Л.Н. Башмакова, Г.У. Курманова.– Минск: Вышэйшая школа, 2003. – 160 с.
18. 10000 советов. Как избавиться от алкоголизма и наркозависимости //Сост. Н.В. Белов. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – 400 с.

Интернет-источники:

1. <http://www.takzdorovo.ru>
2. <http://www.zdobr.ru>
3. <http://www.addhealth.ru>
4. <http://www.medproza.ru>
5. <http://budzdorov.org>
6. <http://www.med-planeta.ru>
7. <http://zdorovo-1tv.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, защиты агитационных материалов, при решении задач и выполнении заданий в тестовой форме.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <p>Уметь подготовить памятки, сообщения, санбюллетени по основным вопросам ЗОЖ.</p> <p>Уметь провести беседу с пациентами.</p> <p>Уметь вести санитарно-просветительную работу среди различных слоев населения.</p> <p>Уметь работать с дополнительной литературой.</p>	<p>Выступление с беседами по вопросам профилактики распространения заболеваний в группе, на семинарских занятиях.</p> <p>Подготовка агитационных материалов, презентаций на электронном носителе.</p> <p>Составление текста бесед по профилактике заболеваний и здорового образа жизни для разных групп населения.</p> <p>Решение ситуационных задач. Составление плана и текста беседы.</p> <p>Подготовка сообщений</p>
<p>Усвоенные знания:</p> <p>Знать основные темы дисциплины</p> <p>Знать методы, формы и средства пропаганды здорового образа жизни</p> <p>Знать основные принципы организации и проведения мероприятий по гигиеническому воспитанию и формированию здорового образа жизни</p> <p>Знать особенности формирования и пути мотивации здорового образа жизни</p>	<p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Решение задач.</p> <p>Подготовка и проведение бесед с различными группами населения.</p> <p>Решение тестовых заданий.</p>

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 20__ – 20__ учебный год
Специальность Стоматология ортопедическая (ФГОС СПО)
дисциплина «Здоровый образ жизни»
Курс 1**

Перечень лекционных занятий

№	Наименование темы лекционного занятия	Кол-во часов
1.	Основы здорового образа жизни (Валеология)	2
2.	Показатели здоровья	2
3.	Основные факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания	2
4.	Основные факторы, влияющие на здоровье: стрессы, депрессии	2
5.	Валеология питания. Питание: мудрость умеренности	2
6.	Эндо и экзоекология человека. Валеология физической культуры	2
7.	Психология и культура интимных отношений. Проблемы СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем	2
8.	Образ жизни человека: здоровье и качество жизни	2
9.	Национальные проекты здоровья. Центры здоровья – организация, цели, задачи. Гигиеническое обучение и воспитание населения	2
	Всего:	18

Перечень семинарских занятий

№	Наименование темы семинарского занятия	Кол-во часов
№	Темы семинарских занятий	
1.	Основы здорового образа жизни (Валеологии)	2
2.	Основные факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания	2
3.	Основные факторы, влияющие на здоровье: стрессы, депрессии	2
4.	Валеология питания	2
5.	Телесное здоровье человека. Валеология физической культуры	2
6.	Психология и культура интимных отношений.	2
7.	Образ жизни человека: здоровье и качество жизни. Национальные проекты здоровья	2
8.	Центры здоровья – организация, цели, задачи. Гигиеническое обучение и воспитание населения	2
9.	Дифференцированный зачёт	2
	Всего:	18
	Итого:	36

Заведующий отделением
по специальности Стоматология ортопедическая

Т.Г. Борицкая