

Специальность 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»

УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
МОДУЛЯ «ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ»

Краткое содержание учебной дисциплины	Здоровый образ жизни и его компоненты. Уровни и критерии здоровья. Компоненты здорового образа жизни: режим дня, здоровое питание, питьевой режим, психическое здоровье, личная гигиена, сексуальная культура, основы репродуктивного здоровья. Профилактика вредных привычек
Формируемые компетенции	БПК. Владеть методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования здорового образа жизни и профилактики социальнозначимых заболеваний синдрома зависимости
Результаты обучения	<p>Студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">–понятие и компоненты здорового образа жизни;–показатели здоровья и определяющие его факторы;–принципы и методы диагностики здоровья и донозологических состояний;–основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;–методологию прогнозирования состояния здоровья и особенности разработки программ оздоровления на индивидуальном уровне; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">–оценивать состояние здоровья, адаптационные и функциональные резервы организма на индивидуальном уровне;–составлять прогноз состояния здоровья и программу коррекции образа жизни;–определять степень закаленности организма человека;–оценивать адаптационные возможности организма человека с расчетом степени индивидуального риска;–анализировать факторы и условия, влияющие на формирование здоровья человека;–объяснять влияние поведенческих факторов риска на состояние здоровья человека;–обобщать полученные результаты исследования функциональных систем организма человека и

	<p>формулировать уровень состояния здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> –прогнозировать состояние здоровья человека и предвидеть возможные риски его нарушения; –обосновывать индивидуальную программу оздоровления и коррекции образа жизни; –аргументировать выбор механизмов, способов, путей и средств пополнения резерва здоровья; –применять научные знания и методики формирования оптимального качества жизни; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> –основными подходами к диагностике здоровья и донозологических состояний на индивидуальном уровне; –базовыми принципами разработки индивидуальных оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
Семестр(ы)	2 семестры
Пререквизиты	Актуальные проблемы среды обитания
Трудоемкость	3 зачетные единицы
Количество академических часов	102 академических часа всего 46 аудиторных часов 56 часов самостоятельной работы студента.
Формы промежуточной аттестации	Зачет