

Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Тюменской области
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ПССЗ
по специальности
33.02.01 Фармация*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОО.13. Основы здорового образа жизни

2021г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 33.02.01 Фармация

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Разработчик: Ревнивых Н.В., преподаватель, ВКК

Рассмотрено на заседании
МК СПО
Протокол № 10
от « 01 » июня 2021г.
Председатель МК Шумилова О.В.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
Хазиева Э.В.
« 08 » июня 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОП. 12. Основы здорового образа жизни является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 33.02.01 Фармация

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3, ОК 6, ОК 8,	анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни; соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха; оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; вести здоровый образ жизни.	<ul style="list-style-type: none">• факторы, влияющие на здоровье человека;• воздействие стресса на организм человека;• значение для здоровья психологической уравновешенности;• духовные факторы здоровья;• правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности;• принципы рационального питания;• предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них;• влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека;• роль физического воспитания в улучшении внешности человека;• способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний;• меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы);• влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;• факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	32
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	28
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия (если предусмотрено)	14
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа ¹	4
Промежуточная аттестация² в виде зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Общие понятия о здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Физическое и духовное здоровье человека. Репродуктивное здоровье и социально-демографические процессы в России. Обеспечение воспроизводства населения и демографической безопасности государства Старость и долголетие. Причины смертности в России. Факторы риска развития болезней, приводящих к преждевременной смертности. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепление здоровья человека и общества.		
Тема 2. Основные составляющие здорового образа жизни.			ОК 3, ОК 6, ОК 8
Тема 2.1 Психо-эмоциональное состояние человека как аспект ЗОЗ.	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Психологическая уравновешенность и её значение для здоровья. Стресс и его воздействие на человека. Духовные факторы здоровья: познание окружающего мира и ориентация в нем, умение жить в согласии с родными, друзьями и обществом, способность к созиданию добра, милосердию, бескорыстной взаимопомощи, самосовершенствованию.		
	Практическое занятие	2	
	Практики борьбы со стрессом. Выход из конфликтных ситуаций		

Тема 2.2. Режим дня, труда и отдыха. Двигательная активность. Личная гигиена.	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Режим дня, труда и отдыха. Работоспособность. Правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности. Утомление и переутомление. Влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека. Роль физического воспитания в улучшении внешности человека. Закаливание и его влияние на организм. Правила личной гигиены и здоровье человека. Гигиена кожи, волос, зубов. Гигиена одежды и обуви.		
	Практическое занятие		
	Анализ собственной физической активности студентов, коррекция двигательной активности с учетом физиологической потребности.	2	
Тема 2.3. Здоровое питание	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Питание и здоровье. Принципы рационального питания. Избыточный вес и ожирение. Гигиена питания. Альтернативные тории питания. Предупреждение пищевых отравлений и меры первой медицинской помощи при пищевых отравлениях.		
	Практическое занятие		
	Анализ фактического рациона питания. Коррекция рациона питания.	4	
Тема 3. Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Основные инфекционные заболевания. Способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний (дифтерия, вирусный гепатит, туберкулёз, грипп, сальмонеллёз, ботулизм дизентерия). Меры профилактики инфекционных заболеваний. Специфическая и неспецифическая профилактика. Закаливание.		
	Практическое занятие		
	Санитарно-просветительская работа по вопросам вакцинопрофилактики	2	
Тема 4.	Содержание учебного материала	2	ОК 3, ОК 6, ОК 8

Профилактика хронических неинфекционных заболеваний	Понятие о хронических неинфекционных заболеваниях. Социальная значимость ХНЗ. Роль ХНЗ в структуре причин ранней смертности и инвалидизации лиц трудоспособного возраста. Значение раннего выявления и вторичной профилактики ХНЗ. Профилактика факторов риска основных неинфекционных заболеваний (болезни системы кровообращения, желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, болезни эндокринной системы).		8
	Практическое занятие Санитарно-просветительская работа по профилактике ХНЗ	2	
Тема 5. Саморазрушающее поведение. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье	Содержание учебного материала		ОК 3, ОК 6, ОК 8
	Влияние окружающей среды на здоровье человека. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Вред алкоголя. Вред курения. Наркомания и токсикомания. Ранние половые связи и их последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путём. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Значение семьи в профилактике девиантного поведения..	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка конспектов бесед и буклетов для сан-просвет работы по темам: «Мы то, что мы едим», «Факторы риска инфаркта миокарда», «Распознай инсульт», «Факторы риска сахарного диабета», «Бегом к здоровью» и др.	4	ОК 3, ОК 6, ОК 8
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет № 301 Медико-биологические дисциплины, оснащенный оборудованием:

- рабочие места обучающихся (столами, стульями (25 рабочих мест);
- рабочее место преподавателя (стол, стул);
- комплект учебно-методической документации;
- раздаточный материал.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная учебная литература:

Архангельский, В. И. Гигиена и экология человека: учебник для медучилищ и колледжей / В. И. Архангельский В. Ф. Кириллов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – (ЭБС Консультант студента) - 1 экз.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронная библиотека «Консультант студента»

Профильные web-сайты Интернета:

1. Министерство здравоохранения РФ (<http://www.rosminzdrav.ru>)
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.gospotrebnadzor.ru>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки	Критерии оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины факторы, влияющие на здоровье человека; воздействие стресса на организм человека; значение для здоровья психологической уравновешенности; духовные факторы здоровья; правила гигиены,	Текущий контроль при проведении: -письменного/устного опроса; -тестирования; -оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. Не менее 75% правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения

<p>способствующие поддержанию высокой работоспособности; принципы рационального питания; предупреждения пищевых отравлений и меры первой помощи при них; влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека; роль физического воспитания в улучшении внешности человека; способы защиты организма от инфекций, признаки инфекционных заболеваний; меры профилактики инфекционных заболеваний; профилактику факторов риска основных неинфекционных заболеваний); влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека; факторы, влияющие на репродуктивное здоровье женщины, вредные привычки и их влияние на здоровье (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания)</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, - тестирования</p>	<p>профессиональной терминологии</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины анализировать собственное поведение и образ жизни на предмет соответствия понятиям о здоровом образе жизни; соблюдать правила профилактики инфекционных заболеваний, правила личной гигиены, режим труда и отдыха;</p>	<p>Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий, защите отчетов по практическим занятиям; - оценка заданий для самостоятельной работы, Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете</p>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. Точность оценки, самооценки выполнения</p>

оценивать влияние различных факторов на здоровье человека; вести здоровый образ жизни.		Соответствие требованиям инструкций, регламентов Рациональность действий и т.д.
--	--	--