

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Басий Раиса Васильевна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 12.02.2025 08:58:53  
Уникальный программный ключ:  
1f1f00dcee08ce5fee9b1af247120f3bdc9e28f8

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

«Утверждаю»  
Проректор по учебной работе  
доц. Басий Р.В.



2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

для студентов 2 курса

стоматологического факультета

Направление подготовки

31.00.00 Клиническая медицина

Специальность

31.05.03 Стоматология

Форма обучения:

очная

г. Донецк  
2024

**Разработчики рабочей программы:**

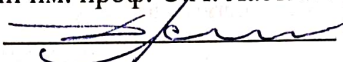
Потапов Александр Анатольевич

доцент кафедры гигиены и экологии им.  
проф. О.А. Ласткова, к.мед.н, доцент

Рабочая программа обсуждена на учебно-методическом заседании кафедры гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова

«12» ноября 2024 г. Протокол № 5

Зав. кафедрой гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова,  
д. мед.н., профессор

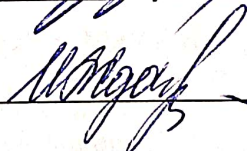
 Д.О. Ластков

Рабочая программа рассмотрена на заседании профильной методической комиссии по гигиеническим дисциплинам

«29» ноября 2024 г. Протокол № 3

Председатель комиссии, проф.  С.В. Грищенко

Директор библиотеки

 И.В. Жданова

Рабочая программа в составе учебно-методического комплекса дисциплины утверждена в качестве компонента ОП в составе комплекта документов ОП на заседании ученого совета ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

протокол №10 от «24» декабря 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа** учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 31.00.00 Клиническая медицина для специальности 31.05.03 Стоматология.

## 2. Цель и задачи учебной дисциплины

**Цель:** – формирование стиля здорового образа жизни и профилактического мышления у будущих врачей, воспитание у студентов чувства ответственности, связанной с созданием и поддержанием здоровья пациентов и личного здоровья.

### **Задачи:**

- изучение факторов, формирования и укрепления здоровья.
- изучение факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье, освещение проблемы саморазрушающего поведения.
- изучение основных компонентов здорового образа жизни.
- формирование умений изучения научной литературы, критической оценки материалов научно-популярного характера, Интернет источников.
- внедрение основных компонентов здорового образа жизни в повседневную бытовую и профессиональную деятельность будущих врачей.

## 3. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина «**Основы здорового образа жизни**» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин Блока 1 «Дисциплины (модули) для обязательного изучения» учебного плана подготовки специалистов.

### 3.1 Перечень дисциплин и практик, освоение которых необходимо для изучения данного предмета:

#### **ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА**

**Знания:** физические характеристики факторов окружающей среды, физические характеристики основных процессов организма.

**Умения:** применять физические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, жизнедеятельности организма человека, применять знания для исследования физических факторов окружающей среды.

#### **БИОЛОГИЯ**

**Знания:** элементарные процессы организма. Старение организма. Общие проблемы здоровья человека. Регенерация как структурная основа гомеостаза. Основы паразитологии и энтомологии.

**Умения:** применять биологические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, жизнедеятельности организма человека. Применять знания особенностей жизненных циклов паразитов и переносчиков.

#### **ХИМИЯ**

**Знания:** основные химические процессы, происходящие в окружающей среде и организме человека. Химические характеристики природных явлений и факторов окружающей среды. Характеристики химических элементов.

**Умения:** применять химические знания для объяснения процессов и явлений живой природы, жизнедеятельности организма человека. Интерпретировать значение химических элементов для организма человека.

**3.2. Перечень учебных дисциплин (последующих), обеспечиваемых данным предметом:** Гигиена, военная гигиена, гигиена чрезвычайных ситуаций, безопасность жизнедеятельности, медицина катастроф.

#### 4. Общая трудоемкость учебной дисциплины

Виды контактной и внеаудиторной работы	Всего часов/зачт.ед.
<b>Общий объем дисциплины</b>	72/2,0
Аудиторная работа	42
Лекций	10
Практических занятий	32
Самостоятельная работа обучающихся	30
<b>Формы промежуточной аттестации:</b>	
Зачет	

#### 5. Результаты обучения

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

Коды формируемых компетенций	Компетенции (содержание)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>ОПК</b>	<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
<b>ОПК-4</b>	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническом просвещению населения	ОПК-4.1.1. Знает основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования; социально-гигиенические и медицинские аспекты алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, основные принципы их профилактики; основы гигиены и профилактической медицины.	<b>Знает:</b> основные критерии здорового образа жизни и методы его формирования.
		ОПК-4.2.1. Умеет разрабатывать и реализовывать профилактические программы и программы формирования здорового образа жизни, составить план профилактических мероприятий и осуществлять методы групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний.	<b>Умеет:</b> разрабатывать и реализовывать программы формирования здорового образа жизни.
		ОПК-4.2.2. Умеет назначать профилактические мероприятия	<b>Умеет:</b> назначать профилактические мероприятия пациентам с учетом факторов

		<p>мероприятия пациентам с учетом факторов риска для предупреждения и раннего выявления заболеваний, в том числе онкологических;</p> <p>проводить подбор и назначение лекарственных препаратов и немедикаментозных методов для профилактики наиболее распространенных заболеваний.</p>	<p>риска для предупреждения наиболее распространенных заболеваний.</p>
		<p>ОПК-4.3.2 Владеет практическим опытом формирования у детей и взрослых (их законных представителей) поведения, направленного на сохранение и повышение уровня соматического здоровья.</p>	<p><b>Владеет:</b> методами сохранения и повышения уровня соматического здоровья детей и взрослых.</p>
		<p>ОПК-4.3.3. Владеет практическим опытом разработки плана профилактических мероприятий и осуществление методов групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний.</p>	<p><b>Владеет:</b> методами групповой и индивидуальной профилактики наиболее распространенных заболеваний.</p>
<b>ПК</b>	<b>Профессиональные компетенции</b>		
<b>ПК-9</b>	<p>Способен к ведению санитарно-гигиенического просвещения среди населения и медицинских работников с целью формирования здорового образа жизни, обучению пациентов и медицинских работников с</p>	<p>ПК-9.1.2. Знает основные критерии здорового образа жизни, основные формы и методы его формирования, основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний, основы</p>	<p><b>Знает:</b> основные критерии здорового образа жизни, основные формы и методы его формирования, основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения стоматологических заболеваний.</p>

	целью предупреждения возникновения (или) распространения стоматологических заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития	профилактической медицины.	
		ПК-9.2.1. Умеет планировать, организовывать и проводить мероприятия в рамках санитарно-гигиенического просвещения среди населения, обучение пациентов и медицинских работников, проводить санитарно-просветительскую работу среди детей и взрослых со стоматологическими заболеваниями с целью формирования здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний.	<b>Умеет:</b> планировать, организовывать и проводить мероприятия в рамках формирования здорового образа жизни и профилактики стоматологических заболеваний.

#### **6. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:**

##### **Знать:**

- Понятие здоровья. Факторы, формирующие здоровье, их роль в формировании здоровья.
- Основные составляющие здорового образа жизни.
- Основные виды биологических ритмов, их влияние на физиологические функции.
- Основные виды естественных средств для оздоровления организма.
- Понятие десинхронозов (асинхронозов). Причины их возникновения, последствия, меры профилактики.
- Теории и виды питания.
- Понятие рационального питания.
- Особенности организации (построения) режима питания при различных условиях, в рабочее (учебное) время, при тренировках.
- Физиологическое, гигиеническое, эпидемиологическое значение воды.
- Особенности организации питьевого режима (каждый день, при занятиях спортом, в жаркий период года).
- Виды режима дня. Компоненты режима дня. Варианты организации режима дня.
- Понятие о динамике работоспособности, методах её коррекции.

- Методы организации и проведения закаливания и других оздоровительных воздействий.
- Особенности влияния на здоровье факторов трудового процесса и производственной среды при работе с компьютером.
- Правила организации рабочего места, оборудованного компьютером.
- Особенности влияния на здоровье современной бытовой электроники.
- Методы профилактики заболеваний при использовании современной техники.
- Особенности воздействия различных видов рекламы на психоэмоциональное состояние.
- Основные методы укрепления здоровья, методы самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма.

**Уметь:**

- Использовать основные элементы организации образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.
- Использовать естественные средства, в том числе факторы окружающей среды, для оздоровления организма.
- Минимизировать риски для здоровья, связанные с несовпадением социальных и биологических ритмов.
- Интерпретировать информацию о влиянии различных видов питания и пищевых продуктов на здоровье.
- Интерпретировать информацию о режиме питания при различных условиях, в рабочее (учебное) время, при тренировках.
- Интерпретировать информацию о питьевом режиме (каждый день, при занятиях спортом, в жаркий период года).
- Корректировать все компоненты режима дня.
- Интерпретировать информацию о методах оздоровления.
- Интерпретировать информацию о воздействии компьютеров и современной электроники на здоровье.
- Выявлять методы манипулирования, используемые в рекламе.

### 7. Рабочая программа учебной дисциплины

#### 7.1. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций

Наименование модуля и тем	Аудиторные занятия		Всего часов на аудиторную работу	Самостоятельная работа студента	Экзамен	Итого часов	Формируемые компетенции	Используемые образовательные технологии, способы и методы обучения	Формы текущего и рубежного контроля учебной деятельности
	Лекции	Практические занятия							
Модуль 1. Основы здорового образа жизни	10	32	42	30		72			
Тема 1.1. Образ жизни как основа здоровья	2	2	4	1		5	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ЛВ, ПЗ, ЗС, СР, УФ	Т
Тема 1.2. Природные оздоровительные факторы и биологические ритмы	-	2	2	2		4	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ПЗ, ЗС, СР	Т
Тема 1.3. Питание как фактор здоровья	2	6	8	5		13	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ЛВ, ПЗ, ЗС, СР, УФ	Т



Тема 1.4. Вода и здоровье	-	2	2	1		3	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ПЗ, ЗС, СР, УФ	Т
Тема 1.5. Рациональный режим дня как основа здорового образа жизни	2	6	8	5		13	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ЛВ, ПЗ, ЗС, СР	Т
Тема 1.6. Закаливание и адаптация	-	4	4	4		8	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ПЗ, ЗС, СР	Т
Тема 1.7. Компьютер и здоровье	2	4	6	4		10	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ЛВ, ПЗ, ЗС, СР	Т
Тема 1.8. Современная электроника и здоровье	-	2	2	2		4	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ПЗ, ЗС, СР	Т

Тема 1.9. Реклама и зависимость	2	2	4	1		5	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ЛВ, ПЗ, ЗС, СР	Т
Итоговое занятие	-	2	2	5		7	ОПК-4 (ОПК-4.1.1., ОПК-4.2.1., ОПК-4.2.2., ОПК-4.3.2., ОПК-4.3.3.), ПК-9 (ПК-9.1.2., ПК-9.2.1.)	ПЗ	Т
<b>ИТОГО:</b>	10	32	42	30		72			

**В данной таблице использованы следующие сокращения:**

<b>ЛВ</b>	лекция-визуализация	<b>СР</b>	самостоятельная работа
<b>ПЗ</b>	практическое занятие	<b>Т</b>	тестирование
<b>УФ</b>	учебный видеофильм	<b>ЗС</b>	решение ситуационных задач

## **7.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины.**

### **Модуль 1. Основы здорового образа жизни**

#### **Тема 1.1 Образ жизни как основа здоровья.**

Понятие о здоровье, факторы, формирующие здоровье. Сравнительная оценка влияния основных групп факторов, формирующих здоровье (система здравоохранения, наследственность, экология, образ жизни). Психоэмоциональная база здоровья. Образ жизни как фактор, определяющий психологию здоровья. Влияние стрессов на здоровье. Гигиенические навыки как основа сохранения и укрепления здоровья.

#### **Тема 1.2 Природные оздоровительные факторы и биологические ритмы.**

Использование естественных средств для оздоровления организма, факторы окружающей среды, несинтетические стимуляторы природного происхождения. Суточные, сезонные и космические биоритмы. Влияние на физиологические функции. Солнечная активность и здоровье. Магнитные бури. Социальные и биологические ритмы. Влияние сменной работы на биоритм. Биоритмы и оздоровительные воздействия. Десинхронозы (асинхронозы). Причины, последствия, профилактика.

#### **Тема 1.3 Питание как фактор здоровья.**

Теории и виды питания. Виды питания как фактор коррекции здоровья. Рациональное питание как фактор сохранения здоровья. Рациональное питание, его количественные и качественные характеристики. Общие принципы организации питания. Режим питания как элемент рационального питания. Особенности организации (построения) режима питания при различных условиях, в рабочее (учебное) время, в выходные дни, при тренировках. Пищевые продукты как фактор здоровья. Роль натуральных продуктов в сохранении здоровья. Фаст-фуд и джанк-фуд, их влияние на здоровье.

#### **Тема 1.4 Вода и здоровье.**

Физиологическое, гигиеническое, эпидемиологическое значение воды. Особенности организации питьевого режима (каждый день, при занятиях спортом, в жаркий период года). Заменители питьевой воды. Методы улучшения качества воды.

#### **Тема 1.5 Рациональный режим дня как основа здорового образа жизни.**

Виды режима дня. Компоненты режима дня. Варианты организации режима дня. Режим сна и бодрствования. Правила организации сна. Особенности организации деятельности в период бодрствования. Режим двигательной активности. Занятия физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная физическая культура и спорт. Двигательная активность при выполнении непроизводительной деятельности. Прогулки на свежем воздухе в свободное время. Режим труда и отдыха. Понятие о работоспособности. Динамика и восстановление работоспособности. Организация деятельности в рабочие дни. Организация деятельности в выходные дни. Организация свободного времени.

#### **Тема 1.6 Закаливание и адаптация.**

Закаливание как метод оздоровления. Формирование устойчивости к пониженным и повышенным температурам. Вспомогательные гигиенические мероприятия и стимуляторы. Дыхательная гимнастика как средство повышения устойчивости организма к воздействиям окружающей среды. Образ жизни как оздоровительный фактор.

#### **Тема 1.7 Компьютер и здоровье.**

Факторы трудового процесса и производственной среды, воздействующие при работе за компьютером. Особенности зрительной работы при использовании компьютерной техники. Организация рабочего места, оборудованного компьютером. Профилактика заболеваний у работающих с компьютерной техникой.

#### **Тема 1.8 Современная электроника и здоровье.**

Мобильный телефон, телевизор, ридер и другие виды современной техники. Факторы трудового процесса и производственной среды, воздействующие при

использовании современной техники. Профилактика заболеваний при использовании современной техники.

#### **Тема 1.9 Реклама и зависимость.**

Приемы манипулирования в рекламе. Критическая оценка рекламы сигарет, алкогольных и безалкогольных напитков, продуктов питания. Социальная реклама.

#### **Итоговое занятие.**

### **7.3. Перечень практических навыков (умений), которые должен освоить обучающийся в процессе изучения учебной дисциплины:**

- Корректировать образ жизни для сохранения и укрепления здоровья.
- Осуществлять выбор естественных средств оздоровления организма.
- Разрабатывать меры профилактики десинхронозов (асинхронозов).
- Использовать различные виды питания для сохранения и укрепления здоровья.
- Осуществлять организацию (построение) режима питания при различных условиях, в рабочее (учебное) время, при тренировках.
- Организовывать питьевой режим (каждый день, при занятиях спортом, в жаркий период года).
- Рационально организовывать все компоненты режима дня.
- Применять методы восстановления работоспособности.
- Применять закаливание как метод оздоровления.
- Применять вспомогательные гигиенические мероприятия и стимуляторы для повышения устойчивости организма к воздействиям окружающей среды.
- Минимизировать риски для здоровья при использовании компьютеров и современной электроники.
- Критически оценивать различные виды рекламы для сохранения здоровья.

### **8. Рекомендуемые образовательные технологии.**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: лекция-визуализация, практическое занятие, учебный видеофильм, самостоятельная работа, решение ситуационных задач

### **9. Оценочные средства для контроля уровня сформированности компетенций (текущий контроль учебной деятельности, промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины).**

**9.1. Виды аттестации:** *текущий контроль* осуществляется в форме решения тестовых заданий и ситуационных задач,

**промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины** зачёт осуществляется по результатам текущего контроля.

**9.2. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины:** оценка результатов освоения дисциплины проводится в соответствии с утверждённым Положением об оценивании учебной деятельности студентов в ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ.

**9.3. Критерии оценки работы студента на практических занятиях (освоения практических навыков и умений):** оценивание каждого вида учебной деятельности студентов осуществляется стандартизовано в соответствии с принятой в ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ шкалой.

### **9.4. Образцы оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**

#### **Образцы тестов**

Тест 1.

Основным фактором в формировании повышенного артериального давления крови на фоне избыточной массы тела может быть влияние

- А. Медицины
- Б. Генетики
- В. Экологии
- Г. \*Образа жизни

Тест 2.

При оздоровлении с использованием физических упражнений следует обеспечить наименьший уровень нагрузки в

- А. Понедельник
- Б. Вторник
- В. Среда
- Г. \*Четверг

Тест 3.

Наиболее физиологичная длительность интервала между приёмами пищи \_\_\_ часов

- А. 6-7
- Б. \*4-5
- В. 3-4
- Г. 2-3

Тест 4.

Юноша, впервые практикуя обтирание, начал с температуры воды 7°C, нарушая принцип

- А. Последовательности
- Б. \*Постепенности
- В. Регулярности
- Г. Комплексности

Тест 5.

Наиболее вероятная причина резей в глазах при работе с компьютером –

- А. \*Нерациональное освещение
- Б. Работа в положении сидя
- В. Нервно-эмоциональное напряжение
- Г. Неправильный режим труда и отдыха

*Во всех тестах правильный ответ отмечен звездочкой.*

Помимо тестов используются ситуационные задания.

### **Образцы ситуационных заданий**

#### **Ситуационная задача 1**

Наследник одного из миллиардеров умер в возрасте 36 лет. Причина смерти – сердечная недостаточность. В кругу его друзей было принято «весело» проводить время. Семья проживала в загородном особняке на берегу океана. На прикроватной тумбочке в его комнате было обнаружено около 40 наименований лекарственных средств.

1. Как повлияли медицинские и социально-бытовые факторы на формирование здоровья?
2. Как повлияли экологические факторы на формирование здоровья?
3. Какие факторы необходимо скорректировать для возможного сохранения здоровья?

#### **Эталон решения ситуационной задачи 1**

1. Негативно или не повлияли вообще.
2. Не оказали влияния.

3. Факторы образа жизни.

#### **Ситуационная задача 2**

Школьник тренируется во время каникул в оздоровительных целях и решил начать использовать закаливающие процедуры.

1. В какие дни недели лучше увеличивать нагрузку?
2. С какой процедуры следует начинать закаливание?
3. Какая последовательность водных процедур рекомендована для начинающих?

#### **Эталон решения ситуационной задачи 2**

1. Вторник или среда.
2. Воздушные ванны.
3. Обтирание, обливание, душ.

#### **Ситуационная задача 3**

Пациентка с избыточной массой тела использовала для оздоровления сырые овощи и фрукты, а также свежевыжатые соки. Употребляла эти продукты по выходным в течение года. После этого вынужденно обратилась за медицинской помощью в связи с увеличением массы тела на 11кг, усилением одышки, появлением ощущения тяжести внизу живота.

1. Какие виды нетрадиционного питания использованы?
2. В чём причина ухудшения состояния?
3. Что нужно порекомендовать по организации ежедневного рациона питания?

#### **Эталон решения ситуационной задачи 3**

1. Разгрузочные дни с использованием веганства, сыроедения, соколения.
2. Нарушение обмена веществ.
3. Придерживаться правил рационального питания: должная калорийность и сбалансированность рациона, приём пищи 4 раза в сутки с интервалами не более 4-5 часов, наиболее калорийный приём пищи обед, наименее калорийный – ужин.

#### **Ситуационная задача 4**

Студент, кроме очищенной воды дома, ежедневно в университете пьёт кофейные напитки из автоматов. Кроме того, приобретает в буфете соки в тетрапаках. В период выходных дней и каникул он усиленно тренируется.

1. Можно ли считать принимаемые студентом напитки заменителями воды?
2. Какой заменитель воды можно рекомендовать студенту в университете?
3. Как рекомендуется пить воду время тренировки?

#### **Эталон решения ситуационной задачи 4**

1. Нет.
2. Зелёный чай.
3. В малых количествах и мелкими глотками.

## **10. Учебно-методическое обеспечение работы студентов.**

### **10.1. Тематический план лекций**

<b>№ лекции</b>	<b>Наименование лекции</b>	<b>Трудоёмкость (акад. час)</b>
1.	Образ жизни как основа здоровья.	2
2.	Питание как фактор здоровья.	2
3.	Рациональный режим дня как основа здорового образа жизни.	2
4.	Компьютер и здоровье.	2
5.	Реклама и зависимость.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>

### 10.2. Тематический план практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Трудоёмкость (акад.час)
1.	Образ жизни как основа здоровья.	2
2.	Природные оздоровительные факторы и биологические ритмы.	2
3-5.	Питание как фактор здоровья.	6
6.	Вода и здоровье.	2
7-9.	Рациональный режим дня как основа здорового образа жизни.	6
10-11.	Закаливание и адаптация.	4
12-13.	Компьютер и здоровье.	4
14.	Современная электроника и здоровье.	2
15.	Реклама и зависимость.	2
16.	Итоговое занятие	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

### 10.3. План самостоятельной работы студентов

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость (акад.час)
1.	Модуль 1. Тема 1.1 Образ жизни как основа здоровья.	Подготовка к ПЗ	1
2.	Тема 1.2 Природные оздоровительные факторы и биологические ритмы.	Подготовка к ПЗ	2
3-5.	Тема 1.3 Питание как фактор здоровья.	Подготовка к ПЗ	5
6.	Тема 1.4 Вода и здоровье.	Подготовка к ПЗ	1
7-9.	Тема 1.5 Рациональный режим дня как основа здорового образа жизни.	Подготовка к ПЗ	5
10-11.	Тема 1.6 Закаливание и адаптация.	Подготовка к ПЗ	4
12-13.	Тема 1.7 Компьютер и здоровье.	Подготовка к ПЗ	4
14.	Тема 1.8 Современная электроника и здоровье.	Подготовка к ПЗ	2
15.	Тема 1.9 Реклама и зависимость.	Подготовка к ПЗ	1
16.	Итоговое занятие	Подготовка к итоговому занятию	5
	<b>ИТОГО</b>		<b>30</b>

### 10.4. Методические указания для самостоятельной работы студентов.

Методические указания для самостоятельной подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Основы здорового образа жизни» для студентов II курса, обучающихся по специальности «Стоматология» / А. А. Потапов, А. Д. Бакалова, М. И. Ежелева [и др.] ; ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России. – Донецк : [б. и.], 2024. – 71 с. – Текст : электронный // Информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России : [сайт]. – URL : <https://distance.dnmu.ru>. – Дата публикации: 14.11.2024. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей.

## **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### **а) Основная литература:**

1. Экология человека : учебник для вузов / под редакцией А. И. Григорьева. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9704-3747-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437476.html> (дата обращения: 19.11.2024). - Режим доступа : по подписке.
2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие / М. А. Морозов. - 2-е изд., доп. и испр. - Электрон. текст. дан. (1 файл : 9018 КБ). - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 175 с. : ил. - Режим доступа : локал. компьютер. сеть Б-ки ДонГМУ им. М. Горького. - Заглавие с титульного экрана. - Текст : электронный

### **б) Дополнительная литература:**

1. Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 256 с. - ISBN 978-5-9704-3659-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа : по подписке.
2. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-7339-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970473399.html> (дата обращения: 19.11.2024). - Режим доступа : по подписке.

## **12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Оборудованные учебные комнаты с наглядными пособиями.

Учебные аудитории для занятий лекционного типа.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля.

Специализированный класс «Гигиена питания».

Помещение для самостоятельной работы.

Учебный музей.

Комплекты ситуационных заданий по темам занятий.

Комплекты тестовых заданий.

Мультимедийный проектор, экраны, ноутбуки, принтеры.

Таблицы и схемы по темам занятий.

Мультимедийные презентации лекций.

Доски, столы, стулья.

Компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», зона Wi-Fi и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава РФ.