

МИНЗДРАВ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
_____ С.Н. Киселев
_____ 2025 г.

Формирование здорового образа жизни рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гигиена**

Учебный план **330501-1-2025.plx**
33.05.01 Фармация

Квалификация **провизор**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**
в том числе:
аудиторные занятия **40**
самостоятельная работа **32**

Виды контроля в семестрах:
зачеты **1**

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	17 3/6			
Лекции	12	12	12	12
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	40	40	40	40
Контактная работа	40	40	40	40
Сам. работа	32	32	32	32
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

д.м.н., доцент, Чепель Т.В.; старший преподаватель, Якубович Н.В. _____

Рецензент(ы):

к.п.н., доцент, Моор Т.В.; к.ф.н., доцент, Якушева Н.Ю. _____

Рабочая программа дисциплины

Формирование здорового образа жизни

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 33.05.01 Фармация (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 219)

составлена на основании учебного плана:

33.05.01 Фармация

утвержденного учёным советом вуза от 15.04.2025 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гигиена

Протокол от _____ 2025 г. № ____

Зав. кафедрой д.м.н., доцент Т.В. Чепель

Председатель методического совета факультета

Протокол от _____ 2025 г. № ____

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

ГигиенаПротокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой д.м.н., доцент Т.В. Чепель

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

ГигиенаПротокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой д.м.н., доцент Т.В. Чепель

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры

ГигиенаПротокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой д.м.н., доцент Т.В. Чепель

Актуализация РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель методического совета факультета

__ _____ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры

ГигиенаПротокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой д.м.н., доцент Т.В. Чепель

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	– освоение методологии профилактической медицины и подготовке специалистов, обладающих сформированной культурой здорового образа жизни;
1.2	– приобретение системы знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и населения;
1.3	– формирование у будущего специалиста навыков коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Общая и фармацевтическая гигиена
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Основы экологии
2.2.4	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

УК-6.1: Усовершенствование знаний, умений и навыков в течение всей профессиональной деятельности

УК-6.2: Способность планировать свою деятельность, анализировать ее результаты в рамках решения профессиональных задач

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретические основы формирования здоровья и здорового образа жизни.						
1.1	Понятие здоровья. Здоровье в ряду потребностей человека. Состояние здоровья населения стран мира и России. Основные факторы, его формирующие. Мотивация здоровья, современные тенденции. /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Э1	0	
1.2	Категории образа жизни: уровень, качество и стиль жизни. Понятие ЗОЖ. Формирование навыков ЗОЖ как научная дисциплина. Современное содержание и задачи. /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.5 Л3.7 Э1	0	
1.3	Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности и свободного времени. /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.4 Э1	0	
1.4	Биоритмы. Принципы оптимизации режима дня. Утомление, переутомление. Оценка. Профилактика. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.4 Э1	0	
1.5	Регламентация различных видов деятельности. Гигиенические нормативы. Гигиенические требования к организации работы на ПК. Возможные негативные последствия. Профилактика. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.4 Э1	0	
1.6	Основные принципы физического воспитания различных групп населения. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.7 Л3.8 Э1	0	
1.7	Основные принципы и методы закаливания. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.8	0	

					Э1		
1.8	Оценка и коррекция собственного режима дня. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.4 Э1	0	
1.9	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1	0	
1.10	Подготовка к выполнению и сдача практических работ; конспектирование учебной литературы; проработка учебного материала; подготовка докладов или сообщений, написание рефератов по темам, запланированным для самостоятельного освоения; самотестирование по контрольным вопросам, подготовка к текущему и рубежному контролю. /Ср/	1	12	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.7 Э1	0	
Раздел 2. Питание как составляющая здорового образа жизни							
2.1	Принципы рационального питания. Культура питания. /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э2	0	
2.2	Пищевая и энергетическая ценность основных групп продуктов питания. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э2	0	
2.3	Микронутриентная ценность основных продуктов питания. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э2	0	
2.4	Основные принципы рационального питания. Оценка собственного рациона. /Пр/	1	4	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э2	0	
2.5	Подготовка к выполнению и сдача практических работ; конспектирование учебной литературы; проработка учебного материала; подготовка докладов или сообщений, написание рефератов по темам, запланированным для самостоятельного освоения; самотестирование по контрольным вопросам, подготовка к текущему и рубежному контролю. /Ср/	1	8	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	0	
Раздел 3. Индивидуально управляемые вредные факторы здорового образа жизни. Профилактика их воздействий.							
3.1	Основные факторы риска. Индивидуально управляемые факторы (вредные привычки). Формирование ЗОЖ как конечная цель обучения студента. /Лек/	1	4	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Э1	0	
3.2	Вредные привычки, их последствия и профилактика. Табакокурение. Алкоголизм. Наркомания. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.6 Э1	0	
3.3	Профилактика негативных последствий стрессовых ситуаций. /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.7 Э1	0	
3.4	Санитарное просвещение: задачи и методы /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.3 Л3.8 Э1 Э2	0	
3.5	Подготовка к выполнению и сдача	1	12	УК-6.1 УК-	Л1.1Л2.1	0	

	практических работ; конспектирование учебной литературы; проработка учебного материала; подготовка докладов или сообщений, написание рефератов по темам, запланированным для самостоятельного освоения; самотестирование по контрольным вопросам, подготовка к текущему и рубежному контролю. /Ср/			6.2	Л2.3Л3.3 Л3.6 Э1		
3.6	Зачетное занятие /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.7 Л3.8 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные (экзаменационные) вопросы и задания

1. Здоровый образ жизни как способ достижения жизненных целей, уменьшения заболеваемости и смертности, повышения рождаемости и уровня жизни.
2. Роль наследственности в структуре здоровья человека.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние социальных факторов на образ жизни человека.
5. Суточные и недельные биоритмы и изменения работоспособности.
6. Сезонные изменения биоритмов и их влияние на работоспособность.
7. Стресс, его причины и значение для организма.
8. Стресс и адаптационный синдром.
9. Длительность стрессов и их связь с развитием заболеваний.
10. Методы и пути снятия стресса.
11. Гигиена труда при работе на персональном компьютере.
12. Причины нарушения зрения.
13. Методики улучшения зрения без очков.
14. Закаливание: основные методы и принципы.
15. Принципы физической активности различных групп населения.
16. Оптимальная физическая активность в различных возрастных категориях.
17. Питание и здоровье. Принципы рационального питания. Физиологические нормы питания.
18. Основы организации здорового питания населения.
19. Сбалансированное и адекватное питание.
20. Рациональное питание. Профилактика алиментарных заболеваний.
21. Качество продуктов питания, пищевая, биологическая ценность, понятие о санитарно-эпидемиологической безопасности пищи.
22. Краткая характеристика алиментарной патологии. Профилактика алиментарных заболеваний.
23. Витаминный статус питания.
24. Гигиеническое значение микронутриентного состава пищи.
25. Витаминные свойства основных продуктов питания.
26. Минеральная ценность основных продуктов питания.
27. Пищевая ценность основных групп продуктов питания.
28. Методы оценки состояния питания. Понятие о пищевом статусе.
29. История и причины потребления алкоголя.
30. Характеристика стран мира по типам и уровню потребляемых алкогольных изделий.
31. Социальные последствия потребления алкоголя в России. Алкогольная смертность.
32. Алкогольное опьянение, его степени, меры первой помощи.
33. Алкоголизм, его стадии; воздействие на личность, семью, общество.
34. История алкогольной политики, мер по ограничению потребления алкоголя, трезвенных движений в России, Европе, США.
35. Российские и международные общественные трезвенные организации.
36. Система мер по ограничению потребления алкоголя, снижению его вредного воздействия на общество.
37. Традиционные и нетрадиционные методики освобождения от алкогольной зависимости.
38. Медицинские и социальные последствия курения.
39. Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака.
40. Психолого-педагогические методики избавления от никотиновой зависимости.
41. История потребления и производства наркотических веществ.
42. Причины и последствия роста потребления наркотиков в конце XX - начале XXI в.
43. Федеральный Закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (1998 г.) и его применение.
44. Роль и функции наркологических диспансеров в предотвращении и купировании наркотической зависимости.
45. Общественные и религиозные организации, проводящие работу по освобождению от наркотической

зависимости.

46. Психолого-педагогические методики освобождения от наркотической зависимости.
47. Токсикомания (вдыхание ингалянтов) как разновидность наркомании, её причины, последствия, профилактика.
48. Санитарное просвещение: цели, виды, принципы, методы.
49. Основные принципы и методы санитарного просвещения в различных группах населения.
50. Роль фармацевта в санитарном просвещении населения.

5.2. Темы письменных работ (рефераты, контрольные)

1. Здоровый образ жизни: понятие, основные компоненты, значение для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.
2. Национальные традиции и образ жизни.
3. Роль социальных факторов на формирование образа жизни человека.
4. Основные религии об обязанностях человека по сохранению здоровья души и тела.
5. Режим дня и работоспособность учащегося.
6. Современное представление о закаливании.
7. Йога как оздоровительная система.
8. Стресс и дальневосточные адаптогены.
9. Проблема гиподинамии и гипокинезии современного человека
10. Рациональное питание.
11. Причины и профилактика алиментарных заболеваний.
12. Гипо- и авитаминозы, профилактика.
13. Пищевой статус как показатель здоровья
14. Алкоголизм как медико-социальная проблема
15. Курить - здоровью вредить.
16. История потребления и производства наркотических веществ.
17. Причины и последствия роста потребления наркотиков в конце XX - начале XXI в.
18. Интернетзависимость и игромания.
19. Молодежная мода и гигиена одежды и обуви.
20. Санитарное просвещение и фармацевтическая практика.

5.3. Фонд оценочных средств

1. Контрольные (экзаменационные вопросы) - 50
2. Темы письменных работ (рефераты) - 20
3. Банк тестовых заданий - 900
4. Банк ситуационных задач - 35

5.4. Примеры оценочных средств (5 тестов, 2 задачи)

1. Тестовые задания

1. Периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений – это:

- #1. анаболизм
- #2. процесс развития
- #3. катаболизм
- @4. биоритмы

2. Обязательный компонент оборудования помещений с ПЭВМ:

- #1. водопровод
- @2. заземление
- #3. канализация
- #4. решётки на окнах

3. Идеальный белок – это:

- #1. любой белок растительного происхождения;
- #2. любой белок животного происхождения;
- @3. белок с оптимальным соотношением незаменимых аминокислот;
- #4. белок с суточным 100% содержанием хоть одной незаменимой аминокислоты.

4. Доля алкоголя, всасываемого при приёме внутрь через слизистую желудка:

- @1. 20%
- #2. 55%
- #3. 45%
- #4. 65%

5. Фактор, ускоряющий развитие утомления:

- @1. ослабленное здоровье человека

- #2. физкультминутка в перерывах
 #3. рационализация режима труда и отдыха
 #4. рациональное питание

2. Ситуационные задачи

Задача 1

У фармацевта, работающего в аптечном киоске, за последний год возросла частота простудных заболеваний (5 за год), снизилась мыслительная активность и запоминание информации, увеличилась частота сердечных сокращений до 96 в мин, увеличился размер одежды на 2, появились боли в коленных суставах, сила сжатия кисти уменьшилась на 5 кг. С чем более вероятно связаны эти изменения?

Задача 2

Студент-очник 1 курса медицинского университета к концу первого семестра отметил затруднение с усвоением новой информации, ухудшение качества своих ответов даже по ранее известному материалу, снижение степени сосредоточенности, ухудшение фокусировки зрения, усиление аппетита и рост частоты недомоганий без выраженной причины. Какова возможная причина этих изменений, и как её выявить?

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Митяева А.М.	Здоровый образ жизни. Учебное пособие: 0	"Академия", 2008	100

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Бандурко Л.П (ред.)	Формирование здорового образа жизни - важнейшая задача развития здравоохранения. Учебное пособие для студентов медико-гуманитарного факультета на элективном курсе из блока профессиональных дисциплин: 0	ГБОУ ВПО ДВГМУ, 2015	5000
Л2.2	Королев А.А.	Гигиена питания. Учебник: 2-е изд., перераб. и доп.	"Академия", 2007	52
Л2.3	Артюнина Г.П., Игнатюкова С.А.	Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни. Учебное пособие: 4-е изд., перераб.	"Академический проект", 2008	5

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Моисеенко С.А. (ред.)	Физическая культура - ваш путь к профессиональному успеху. Учебное пособие: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2006	20
Л3.2	Чепель Т.В (ред.), Супрун Е.Н (ред.)	Питание здорового ребенка. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и для внеаудиторной самостоятельной работы студентов 4 курса педиатрического факультета: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2011	25
Л3.3	Антонова А.А (ред.), Ремизова Ю.А (ред.), Литвина И.Ю. (ред.)	Санитарное просвещение. Учебно-методическое пособие для студентов медико-фармацевтического колледжа по специальности: «Стоматология профилактическая»: 0	ГБОУ ВПО ДВГМУ, 2012	5000
Л3.4	Изотова В.М (ред.)	Определение физической работоспособности. Методические рекомендации для преподавателей: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2007	5000
Л3.5	Коржева Т.И (ред.)	Основы методики восстановления организма после физической нагрузки. Методические рекомендации для преподавателей: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2007	5000
Л3.6	Барденштейн Л.М. (ред.), Герасимов Н.П. (ред.), Можгинский Ю.Б. (ред.)	Алкоголизм, наркомании, токсикомании. Учебное пособие: Для практикующих врачей	ГЭОТАР- Медиа, 2007	13
Л3.7	Евсеев Ю.И.	Физическая культура. Учебное пособие: 6-е изд., доп. и испр.	<Феникс>, 2010	276
Л3.8	Сенькевич О.А., Каплиева О.В	Физическое развитие и воспитание детей раннего возраста. Учебное пособие: 0	ГОУ ВПО ДВГМУ, 2011	5000

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Гигиена с основами экологии человека : учебник - Архангельский В.И. и др.; под ред. П.И. Мельниченко. 2010.vmede.org
Э2	Королёв А.А., Гигиена питания: руководство для врачей. 2016studwood.ru
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Стандартный (537 лицензий), 1D24-141222-075052
6.3.1.2	Программное обеспечение Microsoft Office (537 лицензий), лицензии 40745181, 41710912, 42042490, 42095524, 42579648, 42579652, 42865595, 43187054, 43618927, 44260390, 44260392, 44291939, 44643777, 44834966, 44937940, 45026378, 45621576, 45869271, 46157047, 46289102, 46822960, 47357958, 47558099, 48609670, 48907948, 49340641, 49472543, 60222812, 60791826, 60948081, 61046678, 61887281, 62002931, 62354902, 62728014, 62818148
6.3.1.3	Программа Abbyy Fine Reader 10 сетевая версия (25 лицензий), идентификационный номер пользователя:30419
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Федеральная электронная медицинская библиотека Министерства здравоохранения Российской Федерации
6.3.2.2	Электронная библиотека ДВГМУ
6.3.2.3	Электронная библиотека IPR Books
6.3.2.4	IPRbooks
6.3.2.5	Консультант Плюс

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
Аудитория	Назначение	Оснащение и ПО	Вид работ
УК-1-427	Практические занятия, лекции	Столы (12), стулья (24)	Пр
УК-1-429	Практические занятия, лекции	Столы (5), стулья (10), таблицы	Пр
УК-1-436	Практические занятия, лекции	Столы (15), стулья (30)	Пр
Учебный центр-12	Практические занятия, тестирование	ПК (10)	Ср
Учебный центр-24	Практические занятия, тестирование	ПК (10)	Ср
УК-1-ЛЗ-1	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), Microsoft: Office Professional Plus 2013 Windows 8.1 Professional программа распознавания текста Abbyy: Fine Reader сетевая версия 10 Kaspersky: End point Security стандарт	Лек
УК-3-ЛЗ-4	Лекции	Ноутбук (1), мультимедийный проектор (1), экран (1), парты (24), кафедра(1).	Лек