

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
Б1.В.01 «Охрана здоровья и здоровый образ жизни»

Цель дисциплины (модуля) – формирование у студентов систематизированных знаний в области сохранения и формирования здорового образа жизни человека и о навыках по обеспечению адаптационных возможностей организма к условиям среды обитания.

В процессе овладения дисциплиной выпускник формирует личностные качества, обеспечивающие саморазвитие и профессиональное самосовершенствование; активную жизненную позицию, умение нести ответственность за принятие решений.

Задачи дисциплины (модуля):

- дать студентам фундаментальные представления об основах сохранения здоровья и здорового образа жизни, его сущности и обеспечение личной безопасности человека;
- формирование качеств личности безопасного типа поведения, направленных на мотивацию поддержания собственного здоровья и здоровья населения и умение применять эти знания на практике;
- изучение способов профилактики болезней, значение физической культуры и спорта для формирования здоровья;
- изучение репродуктивного здоровья и его роли в обеспечении благополучия личности, общества, государства;
- сформировать у студентов профессиональную и личностную компетентность в сфере учебной дисциплины «Охрана здоровья и здоровый образ жизни».

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. знать: – методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа; – методики поиска, сбора и обработки информации; актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; метод системного анализа. УК-1.2. уметь: – получать новые знания на основе анализа, синтеза и других методов; собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области; осуществлять поиск информации и решений на основе экспериментальных действий; – выявлять в процессе анализа проблематичность ситуации, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов; – находить, критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации; – рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивать их преимущества и риски; – грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки; предлагать стратегию действий; – определять и оценивать практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации;

		– применять методики поиска, сбора и обработки информации; – осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников; – предвидеть проблемную ситуацию и моделировать умения и навыки выхода из нее; – применять системный подход для решения поставленных задач. УК-1.3. владеть: – исследованием проблем профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; – выявлением научных проблем и использованием адекватных методов для их решения; – демонстрацией оценочных суждений в решении проблемных профессиональных ситуаций; – методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; методикой системного подхода для решения поставленных задач; – способностью выхода из проблемной ситуации в профессиональной деятельности.
ПК-15	Способен анализировать механизмы воздействия опасностей на человека, определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов	ПК-15.1. знать: – методы анализа взаимодействия человека и его деятельности со средой обитания; – основы взаимодействия живых организмов с окружающей средой; – характеристики возрастания антропогенного воздействия на природу; – опасности среды обитания (виды, классификацию, поля действия, источники возникновения, теорию защиты); – основные техносферные опасности, их свойства и характеристики; – характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них; – специфику и механизм токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного воздействия факторов; ПК-15.2. уметь: – осуществлять в общем виде оценку антропогенного воздействия на окружающую среду с учетом специфики природно-климатических условий; – анализировать свойства и характеристики основных техносферных опасностей; – идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; – анализировать механизмы воздействия опасностей на человека; – определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учётом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного воздействия вредных факторов;

		– применять методы анализа взаимодействия человека и его деятельности со средой обитания. ПК-15.3. владеть: – навыками анализа механизмов воздействия опасностей на человека; – навыками определения характера взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учётом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного воздействия вредных факторов; – методами обеспечения безопасности среды обитания; – навыками измерения уровней опасностей на производстве и в окружающей среде, используя современную измерительную технику; – навыками выполнения мониторинга полей и источников опасностей в среде обитания.
--	--	--

Содержание дисциплины (модуля)

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Охрана здоровья и здоровый образ жизни

Теоретические основы здорового образа жизни.

Концепция здоровья и ЗОЖ. Основные понятия дисциплины. Образ жизни и здоровья. Системный подход к оценке образа жизни. Категории, характеризующие образ жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Сущность здорового образа жизни в обществе. Место образа жизни в структуре причин, обуславливающих современную патологию человека.

Основные направления государственной деятельности по формированию здорового образа жизни. Значение и задачи службы социального обеспечения и здравоохранения в формировании здорового образа жизни, профилактики заболеваний. Правовые основы формирования здорового образа жизни. Компоненты ЗОЖ, средства и методы укрепления здоровья. Самовоспитание и самосовершенствование – важное звено самооздоровления организма. Методика самооценки образа жизни.

Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности.

Определение понятия «здоровье». «Здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия» (определение ВОЗ). Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, окружающая среда и другие. Системный подход в решении проблем здоровья. Здоровье как общественная и личностная ценность. Социальное благополучие как составляющая здоровья. Закономерности и тенденции формирования и проявления отношения человека к здоровью. Пути и средства формирования адекватного отношения личности к здоровью на разных этапах ее жизненного пути. Концептуальные основы здоровья современного человека. Три гармонии здоровья. Три составляющие здоровья человеческой личности. Понятие о здоровье и пути его формирования. Ступени развития духовно-нравственной сферы человека. Критерии психического здоровья. Факторы, формирующие соматическое здоровье человека. Человек как открытая биоэнергетическая система. Возможности социального оздоровления. Взаимовлияние социума и личности. Влияние культуры на здоровье людей. Социальные факторы, влияющие на индивидуальное и общественное здоровье. Основные статистические показатели. Информированность населения о проблемах здоровья. Наука о здоровье: состояние и перспективы. Социально-гигиенический мониторинг. Медицина и здоровье.

Профилактика болезней как биологическая и социальная проблема.

Определение болезней, норма, патология. Методы профилактики болезней. Основные направления государственной деятельности в обеспечении биологической безопасности населения. Вакцинация населения ее значение.

Здоровье и факторы его определяющие.

Сбалансированное питание. Режим труда и отдыха. Закаливание. Двигательная

активность. Стресс и его влияние на здоровье. Вредные привычки.

Валеология и ее взаимосвязь с основами ЗОЖ.

История развития науки. Цели и задачи валеологии. Основные определения и понятия в науке. Методика формирования здорового образа жизни в валеологии. Идея здоровья как основной жизненный приоритет. Стратегия, методы и средства формирования ЗОЖ с учётом возраста, пола, образования, профессии, индивидуальных особенностей человека. Биосоциальные критерии эффективности ЗОЖ. Задачи государства, местных органов управления по созданию инфраструктуры ЗОЖ. Идеология здоровья. Воспитание в семье культуры здоровья, потребности в ЗОЖ. Обучение здоровью в школах, в средних и высших учебных заведениях. Роль личности в сохранении и укреплении своего здоровья, значение самообразования и самовоспитания.

Раздел 2. Здоровый образ жизни и обеспечение личной безопасности человека.

Экологические факторы, влияющие на ЗОЖ

Экологическая среда. Источники загрязнения, их общая характеристика. Принципы гигиенического нормирования загрязнённости экологической среды. Адаптация к изменениям природных факторов и к антропогенным загрязнениям. Эндоекология, ее значимость в сохранении и укреплении здоровья.

Урбанизация. Гигиена жилища: гигиенические требования к микроклимату жилых помещений. Уход за жилыми помещениями. Обеспечение условий для отдыха населения (зоны отдыха, стадионы, бассейны, парки и т.д.). Социальный аспект биоритмологии.

Лечебные и патогенные факторы Сахалинской области. Влияние солнечной радиации, метеорологических факторов, состояния воздушной, водной и почвенной среды на организм человека. Связь здоровья человека с разными природно-климатическими и производственными условиями.

Техногенные факторы, влияющие на здоровье.

Определение, классификация техногенных факторов. Химические факторы. Производственная среда и ее влияние на здоровье. Профессиональные заболевания. Методы профилактики и диагностики заболеваний.