

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России
Должность: ФГБОУ ВО ВолГМУ Минздрава России
Дата подписания: 03.11.2023 08:44:53
Уникальный программный ключ:
123d1d365abac3d0cd5b93c39c0f12a00bb07446

Федеральное государственное
образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный
медицинский университет»
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Института НМФО
Г.И.С.Юридова
«29» сентября 2023 г.
ПРИНЯТО
на заседании ученого совета
Института НМФО
№ 1 от «29» сентября 2023 г.

Методические рекомендации по освоению дисциплины
«Основы здорового образа жизни, гигиеническое воспитание
населения»

Наименование дисциплины: Основы здорового образа жизни,
гигиеническое воспитание населения Основная профессиональная
образовательная программа подготовки кадров высшей квалификации в
ординатуре по специальности: 32.08.01 Гигиена детей и подростков

Квалификация (степень) выпускника: врач по гигиене детей и подростков

Кафедра: Кафедра: общественного здоровья и здравоохранения Института
НМФО

Форма обучения – очная

Всего: 3 (з.е.) 108 часов

Актуализированная редакция для обучающихся 2023 года поступления

Волгоград, 2023

Методические рекомендации согласованы с библиотекой

Заведующая библиотекой _____



В.В. Долгова

Методические рекомендации рассмотрены учебно-методической комиссией
Института НМФО ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России

протокол № 1 от «29» августа _____ 2023 г.

Председатель УМК _____



М.М. Королева

Начальник управления учебно-методического, правового сопровождения и
производственной практики _____



М.Л. Науменко

Методические рекомендации в составе учебно-методического комплекса
дисциплины утверждены в качестве компонента ОПОП в составе комплекта
документов ОПОП на заседании Ученого Совета Института НМФО ФГБОУ
ВО ВолгГМУ Минздрава России

протокол № 1 от «29» августа _____ 2023 г.

Секретарь Ученого совета _____



В.Д. Заклякова

1. Общие положения

1.1 Цель дисциплины: освоения дисциплины **«Основы здорового образа жизни, гигиеническое воспитание населения»** является подготовка квалифицированного врача по гигиене детей подростков, обладающего совокупностью универсальных и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО по специальности 32.08.01 «Гигиена детей и подростков», обеспечивающих готовность и способность к осуществлять мероприятия по охране здоровья граждан в части обеспечения мер санитарно-эпидемиологического (профилактического) характера, направленных на санитарно-эпидемиологическое благополучие детского населения, в том числе надзор в сфере защиты прав потребителей в соответствии с законодательными актами и нормативными документами.

1.2. Цель и задачи дисциплины «Основы здорового образа жизни, гигиеническое воспитание населения»»

Цель - подготовка специалиста Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и врача ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» по специальности "Гигиена детей и подростков", владеющего знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни, обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья, первичной профилактике наиболее распространенных хронических неинфекционных и инфекционных заболеваний.

Задачи освоения дисциплины:

формирование в психолого-педагогической деятельности профессиональных навыков:

- формирования мотивированного отношения у населения к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих;
 - проведения санитарно-просветительской работы среди населения и медицинского персонала, гигиенического воспитания детей и подростков, с целью формирования здорового образа жизни;
 - оценке состояния здоровья населения;
 - формирования у населения мотивации к внедрению элементов здорового образа жизни;
- по обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболевания и укреплению здоровья

в организационно-управленческой деятельности профессиональных навыков:

- организации профилактических мероприятий,

1.3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часа (72 академических часа аудиторной и 36 часов самостоятельной работы)

Виды учебной работы	Курс	
	1	2
Лекции	0	0
Занятия семинарского типа	72/3*	0
Самостоятельная работа (всего)	36	0
Промежуточная аттестация (зачет)	0	0
Общая трудоемкость:	часы	108
	зачетные единицы	3

2. Результаты обучения

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

универсальные компетенции (УК)

готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (УК-1);

Профессиональные компетенции (ПК)

психолого-педагогическая деятельность:

готовность к обучению детей и подростков и их родителей (законных представителей) основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний (ПК-4);

готовность к санитарно-просветительской деятельности среди детей и подростков и их родителей (законных представителей) с целью устранения факторов риска и формирования навыков здорового образа жизни, направленных на сохранение и укрепление здоровья (ПК-5);

организационно-управленческая деятельность:

готовность к использованию основ экономических и правовых знаний в профессиональной деятельности (ПК-6).

Формирование вышеперечисленных универсальных и профессиональных компетенций предполагает овладение ординатором системой следующих знаний, умений и владений:

Знать:

нормативно-правовые документы и законодательные акты по охране здоровья населения (ПК-5);

основы санитарно-просветительной работы по формированию здорового образа жизни у населения, принципы организации гигиенического обучения детей и их родителей (УК-1, ПК-3, ПК-4).

Уметь:

использовать законодательную, нормативно-правовую и методическую документацию при осуществлении санитарно-просветительской работы и гигиенического воспитания населения (ПК-5)

анализировать состояние здоровья населения и факторы риска его формирования с целью разработки целенаправленных мероприятий по предупреждению заболеваний, связанных с характеристиками образа жизни в пределах профессиональной деятельности (УК-1, ПК-3, ПК-4);

проводить санитарно-просветительскую работу среди населения по вопросам здорового образа жизни и обучение населения, в первую очередь детское, гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний (УК-1, ПК-3, ПК-4).

Владеть навыками:

- пропаганды основ здорового образа жизни и охраны здоровья населения (ПК-3, ПК-4)

3. Рекомендации по повышению эффективности усвоения учебного материала

3.1. Рекомендации к занятиям лекционного типа

Эффективность усвоения лекционного материала зависит от уровня мотивации ординатора к овладению конкретными знаниями, а также наличия навыка работы на лекциях.

Результатом освоения лекционного курса должна быть систематизация и структурирование нового учебного материала, включение его в уже имеющуюся у ординатора систему знаний, использование его в качестве базы для дальнейшего изучения темы.

Для успешного освоения лекционного курса дисциплины рекомендовано:

- руководствоваться тематическим планом лекций, размещенным в электронной информационно-образовательной среде ВолгГМУ;

- перед очередной лекцией просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции, а также хотя бы бегло ознакомиться с содержанием очередной лекции по основным источникам литературы в соответствии с рабочей программой дисциплины;
- в ходе лекции вести конспектирование учебного материала;
- вслед за лектором внимательно и детально выполнять необходимые рисунки, чертежи, графики, схемы;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью лучшего уяснения рассматриваемых вопросов.

3.2. Рекомендации к занятиям семинарского типа

Семинарское занятие - вид учебных занятий, при котором в результате предварительной работы над учебным материалом преподавателя и ординатора, в обстановке их контактной работы решаются задачи познавательного и воспитательного характера. Цель такой формы обучения – углубленное изучение дисциплины, закрепление полученного теоретического материала в форме внеаудиторной самостоятельной работы, овладение методологией научного познания и формирования базовых умений формирование мотивационной и практической готовности к профессиональной деятельности врача-по гигиене детей и подростков

Эффективность освоения темы на занятиях зависит от уровня мотивации ординатора к овладению конкретными знаниями и умениями, а также наличия навыка аудиторной работы на занятиях.

Результатом освоения курса дисциплины в рамках занятий должна быть систематизация и структурирование учебного материала по изучаемой теме, включение его в уже имеющуюся у ординатора систему знаний, освоение необходимых практических навыков.

Задачи практических занятий:

- мотивация к регулярному изучению теоретического учебного материала, основной, дополнительной литературы;
- закрепление теоретических прослушивании лекций и во время внеаудиторной самостоятельной работы;
- получение навыков устного и публичного выступления по теоретическим вопросам, включая навыки по свободному оперированию организационными и управленческими понятиями и категориями;
- формирование навыков по универсальным и профессиональным компетенциям;
- возможность преподавателю систематически контролировать как самостоятельную работу ординаторов, так и свою работу.

Для эффективного освоения материалов дисциплины на занятиях рекомендовано:

- руководствоваться при подготовке к занятиям тематическим планом занятий, размещенным в электронной информационно-образовательной среде ВолгГМУ;
- использовать рекомендованную литературу;
- до очередного занятия проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия, по конспекту лекции и/или литературе;
- для повышения качества подготовки к занятию составлять планы, схемы, таблицы, конспекты по материалам изучаемой темы, поскольку ведение записей превращает чтение в активный процесс и мобилизует, наряду со зрительной, моторную память;
- в начале занятия задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в понимании и освоении.

3.3. Рекомендации к выполнению самостоятельной работы ординаторов

Самостоятельная работа ординаторов по дисциплине является обязательным элементом федеральных государственных образовательных

стандартов по программам высшего образования – программам подготовки кадров высшей квалификации в ординатуре.

Самостоятельная работа обучающихся является специфическим педагогическим средством организации и сопровождения самостоятельной деятельности ординаторов в учебном процессе, формирования эффективной коммуникативной компетентности ординаторов.

Выполнение ординатором самостоятельной работы нацелено на:

- формирование способностей у обучающегося к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.
- фиксирование и систематизирование полученных теоретических познаний и практического опыта; формирование умений использовать научную, правовую, справочную и специальную литературу; развитие познавательных способностей и инициативности ординаторов, ответственность, организованность, стремление к саморазвитию;
- формирование умения правильно пользоваться полученным ранее материалом, собранным в процессе самостоятельного наблюдения, выполнения заданий различного характера.

Эффективность самостоятельной работы зависит от уровня мотивации ординатора к овладению конкретными знаниями и умениями, наличия навыка самостоятельной работы, сформированного на предыдущих этапах обучения, а также от наличия четких ориентиров выполнения самостоятельной работы.

Результатом самостоятельной работы должна быть систематизация и структурирование учебного материала по изучаемой теме, включение его в уже имеющуюся у ординатора систему знаний.

Для повышения эффективности выполнения самостоятельной работы ординаторов рекомендовано:

- руководствоваться тематическим планом самостоятельной работы ординатора, размещенным в электронной информационно-

образовательной среде ВолгГМУ;

- придерживаться часовой нагрузки, отведенной согласно рабочей программе для самостоятельной работы;
- строго придерживаться установленных форм отчетности и сроков сдачи результатов самостоятельных работ;

4. Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

Для успешного прохождения промежуточной аттестации по дисциплине необходимо:

- регулярно повторять и прорабатывать материал лекций и учебной литературы в течение всего срока обучения по дисциплине;
- регулярно отрабатывать приобретённые практические навыки в течение всего срока обучения по дисциплине.

5. Примеры вопросов и заданий для самоконтроля усвоенных знаний

1. Здоровье и факторы, его формирующие. Индивидуальное и популяционное здоровье.
2. Место образа жизни в структуре причин современной патологии человека .Концепция факторов риска.
3. 2.Компоненты здорового образа жизни.
4. 3.Гигиеническая характеристика рационального питания.
5. Физиологическая роль витаминов в организме здорового и больного человека.
6. Методы витаминизации пищевых продуктов и блюд.
7. Гигиенические требования к организации режима труда, отдыха, питания.
8. Двигательная активность, значение для здоровья
9. Гиподинамия, ее последствия.
10. Роль физической культуры, режима дня и организации питания в мобилизации процессов адаптации в современных условиях.
11. Гигиенические аспекты использования естественно-природных факторов окружающей среды в оздоровительных целях
12. .Закаливание, принципы и методы проведения закаливающих процедур.
13. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.
14. Определение понятий «гигиеническое воспитание» и «пропаганда здорового образа жизни».
15. Кодексы здоровья и долголетия.
16. Научные основы гигиенического воспитания и обучения.
17. Принципы гигиенического воспитания
- .18.Правовые аспекты гигиенического воспитания и обучения

Выберите один правильный ответ.

1. Согласно определению ВОЗ «здоровье» - это состояние:

- а) максимальной адаптации организма к окружающей социальной и природной среде
- б) полного физического, душевного и социального благополучия, а не только болезней и/или физические дефекты
- в) полной реализации социальных и биологических потребностей индивида

2. Здоровый образ жизни направлен на:

- А) сохранение и улучшение здоровья;+
- Б) развитие физических качеств;
- В) поддержание высокой работоспособности.

3. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- А) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- Б) переизбыток, алкоголизм, наркомания, курение;
- В) все перечисленное+

4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;+
- Б) развитию выносливости;
- В) повышению артериального давления;
- Г) все перечисленное

4. Основу двигательного режима составляют:

- А) физические упражнения и занятия спортом;+
- Б) развитие физических способностей;
- В) способы поддержания физической работоспособности;
- Г) развитие двигательных умений и навыков.

5. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

- А) с обливания водой, имеющей температуру тела;+
- Б) с обливания прохладной водой;
- В) с обливания холодной водой;
- Г) с растирания тела полотенцем

6. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим +;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

7. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин +;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

8. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;+
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

9. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

- 1) деятельность учреждений здравоохранения;
 - 2) наследственности;
 - 3) состояние окружающей среды;
 - 4) условия и образ жизни.
- а) 1, 2, 3, 4;
 - б) 2, 4, 1, 3;
 - в) 4, 3, 2, 1;+
 - г) 3, 1, 4, 2.

10. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;+
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

11. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.+

12. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;+

13. Рациональное питание — это:

- а) соблюдение баланса поступающей и расходуемой энергии;
- б) удовлетворение потребностей в любимом блюде;
- в) частое дробное питание;
- г) исключение легкоусвояемых углеводов.

14. Один из принципов рационального питания:

- а) соблюдение распорядка питания;
- б) рациональное распределение блюд на завтрак, обед, полдник и ужин;
- в) пища должна содержать балластные вещества;
- г) ограничение булочных изделий.

15. Принципы гигиенического воспитания:

- А). систематичность
- Б). преемственность
- В). дифференцированность
- Г). все ответы верны

Задания

1. Ситуационная задача 1.

Пациент, мужчина 40 лет, очень боится заболеть раком. Это боязнь связана с тем, что члены его семьи: отец, мать, брат и три сестры умерли от онкологических заболеваний разной локализации (рак желудка, печени, легких).

Пациент ежегодно, с 35 лет, проходит полное клинико-диагностическое обследование в престижном медицинском центре в Израиле. Уже пять лет заключение врачей центра единодушное: здоров. Курит последние два года, он считает, что курение его успокаивает. Любит загорать на пляжах Средиземноморья, алкоголь употребляет крайне редко.

Задание:

1. Составьте индивидуальный план профилактики онкологических заболеваний для пациента

Ситуационная задача 2.

Пациент, мужчина, 50 лет. Работает вахтёром в общежитие. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Он очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. И что-нибудь кушает и выпивает при этом. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор-вся его жизнь. Больным себя не считает.

Задания:

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у пациента.
2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни)

Ситуационная задача 3.

Пациентка 60 лет. Пенсионерка. Живёт с дочерью и двумя внуками, в семье часто бывают ссоры. Подрабатывает консержкой в соседнем подъезде. Жизнь пациентки полна стрессов. Страдает гипертонической болезнью с 49 лет, этим же заболеванием страдала её покойная мать. Малоподвижна. Спать ложится поздно, так как любит смотреть телевизор, вследствие чего не высыпается. Питание не рациональное. Диету не соблюдает: очень любит жирные сорта мяса, сало, сдобу. Салаты заправляет майонезом. По утрам пьёт крепкий кофе. Не курит, алкоголь не употребляет. АД: 180/100 мм ртутного столба. По совету врача приобрела тонометр, но измеряет давление только когда болит голова. Дневник самоконтроля не ведёт, забывает. Медикаменты принимает нерегулярно.

Рост-165см. Масса тела – 110 кг (индекс массы тела-31 при норме 18,5-24,9); холестерин общий 9,2ммоль/литр (норма 5,0); триглицериды- 3,5 ммоль/литр (норма 2,0); сахар в крови натощак -5,5ммоль/литр (норма-3,3-5,5)

Задание:

1. Расскажите пациентке о факторах риска при артериальной гипертензии (на примере ее заболевания). (ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3.)

Ситуационная задача 4

Пациентка, женщина 23 лет. Не работает, студентка второго курса ПТУ. Стаж курения девять лет, выкуривает по две пачки сигарет в день. Вышла замуж три года назад. Находится на третьем месяце беременности. Бросить курить отказывается. Муж не вмешивается, так как сам курит с 13 лет. Пациентка встала на учет в женской консультации по беременности. Не понимает, какой вред наносит своему еще не родившемуся ребенку. Оба супруга курят дома, на кухне.

Задания:

1. Пациент 43 лет, инженер. Женат, имеет двоих детей: пяти и десяти лет. Месяц назад во время диспансерного осмотра у него было выявлено повышение АД до 200/100 мм рт. ст., на приеме у терапевта – 180/100 мм рт. ст. Прошел амбулаторное

обследование. Диагноз - гипертоническая болезнь. Это же заболевание у матери и у тети пациента. По совету врача, приобрел тонометр и измеряет АД, когда болит голова. Дневник самоконтроля не ведет, медикаменты принимает не регулярно. Рабочий день не нормированный, переутомляется. Питается два – три раза в сутки, всухомятку. Основной прием пищи приходится на вечер. Диету не соблюдает, любит сладости и крепкий кофе с сахаром. Курит десять лет, по 15 – 20 сигарет в день. Много после работы проводит времени за компьютером, играет в компьютерные игры по 2- 3 часа, хотя после болит голова. Спать ложиться поздно, за ночь не высыпается. По выходным употребляет умеренно алкогольные напитки. Рост – 190 см, вес - 110 кг (индекс массы тела-31, при норме 18,5- 24,9). Холестерин общий – 9,2 ммоль /литр (норма – менее 5,0), триглицериды – 3,5 ммоль/литр (норма – менее 2,0), сахар крови натощак – 4,6 ммоль/ литр (норма 3,3 – 5,5).

Составьте план обучения пациента правилам режима, питания, вопросам контроля АД

2. Мужчина 52 лет, рост 177 см., вес 84 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья

3. Мужчина 18 лет, рост 179 см. вес 88 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.

4. Девочка 8 лет. С семи лет у нее приступы удушья. Врачи поставили диагноз : бронхиальная астма. При обследовании выявлена аллергия на бытовые аллергены (домашнюю пыль, содержащая разные виды клещей). Фактором, провоцирующим приступы удушья, врачи считают частые простудные заболевания у девочки. Девочка чувствует себя лучше на даче, чем дома. Приступы на фоне лечения стали реже, но полностью не прошли. Мама и Катя пришли на обучение в астма – школу.

Составьте памятку для девочки и ее мамы по уменьшению воздействия бытовых аллергенов в квартире пациентки.

5. Женщина 40 лет, не замужем, работает продавцом в кондитерском отделе. Любит покушать, особенно сало, селедку, торты. В общем, ни от какой еды не отказывается. При росте 175 см весит 110 кг.

Курит, алкоголь не употребляет. По вечерам и в выходные дни смотрит телевизор, очень любит телесериалы. На работу ездит на трамвае, всего три остановки. Живет на четвертом этаже, поднимается на этаж только на лифте. Мать и сестра умерли от сахарного диабета 2 типа.

Составьте индивидуальный план профилактики сахарного диабета 2 типа для женщины.

4 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература

1. Кобяков, Ю. П. Основы здорового образа жизни современного студента : учебное пособие / Кобяков Ю. П. - Москва : Академический Проект, 2020. - 115 с. - (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-3054-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130541.html>
2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний. Здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для высшей школы / Артюнина Г. П., Игнатъкова С. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 560 с. - ("Gaudeamus") - ISBN 978-5-8291-3028-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829130282.html>
3. Образ жизни и здоровье : учебное пособие / под редакцией А. В. Мельцера, И. А. Мишкич. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2022. — 140 с. — ISBN 978-5-89588-397-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/327374> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Основы здоровья и здорового образа жизни : учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко [и др.]. — Ставрополь : СтГМУ, 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326276> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Загоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Загоркина. — Омск : ОмГПУ, 2019. — 143 с. — ISBN 978-5-8268-2234-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170558> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Сахарный диабет 1 типа. Что необходимо знать : руководство для детей и их родителей / Т. Л. Кураева [и др.] ; под ред. И. И. Дедова, В. А. Петерковой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 96 с. - ISBN 978-5-9704-5705-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970457054.html>
7. Здоровое питание : роль БАД / В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г. Гуревич, А. и др. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5543-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455432.html>
8. Гигиена умственного труда : учебное пособие / И. А. Молодцова, Л. П. Сливина, Е. И. Калинин [и др.] ; Министерство здравоохранения РФ, Волгоградский государственный медицинский университет. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2022. – 72 с. – Библиогр.: с. 64-65. - Текст : электронный // ЭБС ВолГМУ : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/323948> (дата обращения: 14.09.2023).
9. Гигиеническое воспитание и обучение населения как основа просветительной деятельности педиатра : учебно-методическое пособие / Г. А. Сулкарнаева, Е. В. Булгакова, Е. И. Завертаная [и др.]. — Тюмень : ТюмГМУ, 2021. — 77 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/323948> (дата обращения: 14.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. ВИЧ-инфекция и СПИД / под ред. Покровского В. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 512 с. (Национальные руководства) .- ISBN 978-5-9704-6468-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант
11. Гигиеническое воспитание и обучение населения как основа просветительной деятельности педиатра : учебно-методическое пособие / Г. А. Сулкарнаева, Е. В. Булгакова, Е. И. Завертаная [и др.]. — Тюмень : ТюмГМУ, 2021. — 77 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/323948> (дата обращения: 14.09.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
12. ВИЧ-инфекция и СПИД / под ред. Покровского В. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 512 с. (Национальные руководства) .- ISBN 978-5-9704-6468-7. - Текст : электронный //

ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL:

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970464687.html>

13. Здоровое питание : роль БАД / В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г. Гуревич, А. и др. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5543-2. - Текст : электронный

// ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455432.html>

4.2 Дополнительная литература

1. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына и др. - Москва : Прометей, 2012. - 86 с. - ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>

2. Экономова, Т. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Т. П. Экономова. - Архангельск : ИД САФУ, 2016. - 80 с. - ISBN 978-5-261-01129-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261011293.html>

3. Основы формирования здоровья детей : учебник / А. С. Калмыкова и др. ; под ред. А. С. Калмыковой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. - ISBN 978-5-9704-3390-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html>

4. Кильдиярова, Р. Р. Основы формирования здоровья детей / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3832-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970438329.html>

5. Основы формирования здоровья детей / Л. А. Жданова [и др.] ; под ред. Л. А. Ждановой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с. - ISBN 978-5-9704-4268-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442685.html>

6. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесоздающего образования в современной школе : практикоориентированная монография / Орехова Т. Ф. - 3-е изд., стереотип. - Москва : ФЛИНТА, 2016. - 355 с. - ISBN 978-5-9765-1210-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL

7. Общие и частные вопросы медицинской профилактики / под ред. К. Р. Амлаева, В. Н. Муравьевой. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 512 с. - ISBN 978-5-9704-4575-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970445754.html>

8. Кильдиярова, Р. Р. Детская диетология / Кильдиярова Р. Р. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 272 с. - ISBN 978-5-9704-4960-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970449608.html>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы: базы данных, информационно-справочные и поисковые системы - Интернет ресурсы, отвечающие тематике дисциплины, в том числе:

Электронные образовательные ресурсы:

№№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
1.	Научная электронная библиотека: http://elibrary.ru/defaultx.asp	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные

		тексты более 12 млн. научных статей и публикаций.
2.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам: http://window.edu.ru	Обеспечивает свободный доступ к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов, к электронной библиотеке учебно-методических материалов, к ресурсам системы федеральных образовательных порталов. Система создана по заказу Федерального агентства по образованию.
3.	http://www.scsmr.rssi.ru	Сайт Центральной научной медицинской библиотеки.
4.	http://www.medlit.ru	Издания медицинской литературы
5.	Правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru	Справочно-правовая система. Содержит законодательную базу, нормативно-правое обеспечение, статьи.
6.	http://www.who.int/ru	Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения.
7.	http://mon.gov.ru	Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
8.	http://www.rosminzdrav.ru	Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.
9.	www.rosпотребнадзор.ru	Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Содержит законодательно-нормативные документы, санитарные нормы, правила Роспотребнадзора.
10.	http://www.zdravo2020.ru	Концепция развития здравоохранения до 2020 года.
12	http://erh.ru/index.php	Отечественный Интернет-ресурс по окружающей среде и оценке риска