

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



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 общественного здоровья и здравоохранения Института
непрерывного медицинского и фармацевтического образования ВолгГМУ.

Форма обучения – очная

Для обучающихся 2023, 2024 годов поступления (актуализированная редакция)

Волгоград, 2024

Методические рекомендации согласованы с библиотекой

Заведующая библиотекой



В.В.Долгова

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

протокол № 12 от «27» 06 2024 г.

Председатель УМК



М. М. Королева

Начальник отдела учебно-методического сопровождения и производственной
практики



М. Л. Наumenко

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 ВолГМУ Минздрава России

протокол № 18 от «27» 06 2024 г.

Секретарь Ученого совета



М. В. Кабытова

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. Основы 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 консьержкой 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 - 165 см. Масса тела - 110 кг (индекс массы тела - 31 при норме 18,5-24,9); холестерин общий 9,2 ммоль/литр (норма 5,0); триглицериды - 3,5 ммоль/литр (норма 2,0); сахар в крови натощак - 5,5 ммоль/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 -110кг (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 – 4,6ммоль/ 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 ВолгГМУ, 2022. – 72 с. – Библиогр.: с. 64-65. - Текст : электронный // ЭБС ВолгГМУ : 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. Максинаева, 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.scsml.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