

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Тема 1 занятия:** «Исторический экскурс в профилактическую медицину, ее основы и принципы»

## 1. Цели и задачи

Цель - дать студентам системные знания и представления об основах профилактической медицины.

Задачи:

- изучить и закрепить базовые понятия (термины, определения);
- обосновать теоретические и практические подходы, концепции, направления;
- использовать полученные знания в практической профессиональной деятельности и общественной жизни;
- формировать гражданскую позицию, профессионально-этические ценности;
- формировать правовую культуру и чувство профессиональной ответственности;
- формировать интегративные подходы, междисциплинарные связи, представления;
- обучить навыкам самовоспитания и самообразования.

## 2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий).

Краткий исторический обзор развития профилактической медицины в России и за рубежом (Первобытная община, Древний Египет, Месопотамия, Индия, Китай; Армения, Грузия, Средняя Азия - Ибн Сина (Авиценна); Киевская Русь, Древний Новгород; Реформы Петра I; А.В. Суворов; М.Я. Мудров, СП. Боткин, А.А. Остроумов; И.И. Мечников; П.Ф. Лесгафт, Н.И. Пирогов; А.П. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман и др. о профилактической медицине).

Понятие "здоровье", суть и мероприятия первичной и вторичной профилактики, основы диспансеризации населения, характеристика основных факторов риска наиболее часто встречающихся заболеваний, болезни цивилизации. Роль государства, медиков, средств массовой информации и населения в охране здоровья людей, основные принципы профилактической медицины.

## 3. Вопросы к занятию

1. Охарактеризуйте болезни цивилизации и причины их развития.
2. Дайте характеристику основных факторов риска, особенностей их развития и взаимодействия.
3. Определите задачи первичной профилактики заболеваний человека.
4. Определите задачи вторичной профилактики заболеваний человека.
5. Назовите цели диспансеризации населения.
6. Охарактеризуйте мероприятия первичной профилактики.
7. Определите условия, способствующие эффективности проводимых профилактических мероприятий.
8. Охарактеризуйте основные принципы профилактической медицины.

## 4. Вопросы для самоконтроля:

1. Основные понятия, цели и задачи профилактической медицины.
2. Первичная профилактика, ее место в здравоохранении. Концепция факторов риска. Модификация риска.
3. Вторичная профилактика. Скрининг. Рекомендации. Третичная профилактика. Ее роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни.

4. Методология. Определение и выбор целей, потенциальная эффективность превентивных мер, выбор путей профилактики, критерии эффективности.

#### **5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
1. Основные понятия, цели и задачи профилактической медицины.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
2. Первичная профилактика, ее место в здравоохранении. Концепция факторов риска. Модификация риска.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
3. Вторичная профилактика. Скрининг. Рекомендации. Третичная профилактика. Её роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
4. Методология. Определение и выбор целей, потенциальная эффективность превентивных мер, выбор путей профилактики, критерии эффективности.	поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору
Тематика контрольных работ	написание контрольных работ
Тестовый контроль по теме	работа с тестами и вопросами для самопроверки

## **Тема 2 занятия «Роль наследственного фактора в патологии человека»**

«Экологический дисбаланс и здоровье человека»

### **1. Цель и задачи**

Цель - дать студентам системные знания и представления об экзогенных и эндогенных факторах риска формирования здоровья

Задачи:

- изучить и закрепить базовые понятия (термины, определения);
- обосновать теоретические и практические подходы, концепции, направления;
- использовать полученные знания в практической профессиональной деятельности и общественной жизни;
- формировать гражданскую позицию, профессионально-этические ценности;
- формировать правовую культуру и чувство профессиональной ответственности;
- формировать интегративные подходы, междисциплинарные связи, представления;
- обучить навыкам самовоспитания и самообразования.

### **2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий).**

Роль наследственного фактора в развитии различных заболеваний: краткие сведения о структуре и функциональных обязанностях генного аппарата, классификация наследственных болезней, методы их диагностики, основные профилактические мероприятия при наследственной патологии.

Некоторые аспекты экологии: группы ксенобиотиков и источники их поступления в природную среду, свойства ксенобиотиков и пути их поступления в организм человека, ближайшие и отдаленные последствия воздействия ксенобиотиков на состояние здоровья человека от воздействия ксенобиотиков, основные лечебно-профилактические мероприятия при их агрессии, принципы лечебно-профилактического питания.

### **3. Вопросы к занятию**

1. Основные группы загрязнителей (ксенобиотиков) внешней среды.
2. Источники загрязнения внешней среды и кругооборот ксенобиотиков.
3. Свойства ксенобиотиков.
4. Судьба ксенобиотиков в организме человека.
5. Лечебно-профилактические мероприятия при агрессии ксенобиотиков.
6. Причины загрязнения внешней среды химическими веществами.
7. Причины загрязнения внешней среды радионуклидами.
8. Профилактические мероприятия при загрязнении почвы и пищевых продуктов агрохимикатами.
9. Цели лечебно-профилактического питания.

### **4. Вопросы для самоконтроля:**

1. Дать определение ксенобиотиков
2. Классификация ксенобиотиков
3. Наследственные болезни
4. Пороки развития
5. Экологические факторы.
6. Климатические факторы
7. Биологические факторы.
8. Антропогенные факторы.

### **5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Разделы темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
1. Дать определение ксенобиотиков 2. Классификация ксенобиотиков	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
3. Наследственные болезни 4. Пороки развития	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
5. Экологические факторы. 6. Климатические факторы	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
7. Биологические факторы. 8. Антропогенные факторы.	поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору
Смотри тематику контрольных работ	написание контрольных работ
Смотри варианты тестового контроля	работа с тестами и вопросами для самопроверки

Темы 3 занятия. «**Физиологическая суть стресса. Пути профилактики стрессовых реакций**» «**Здоровый образ жизни**». «**Гипокинезия и меры по ее профилактике**». «**Рациональное питание**». «**Ожирение и меры его профилактики. Основы и принципы лечебного питания**»

**1. Цели и задачи**

Цель - дать студентам системные знания и представления об экзогенных и эндогенных факторах риска формирования здоровья

Задачи:

- изучить и закрепить базовые понятия (термины, определения);
- обосновать теоретические и практические подходы, концепции, направления;
- использовать полученные знания в практической профессиональной деятельности и общественной жизни;
- формировать гражданскую позицию, профессионально-этические ценности;
- формировать правовую культуру и чувство профессиональной ответственности;
- формировать интегративные подходы, междисциплинарные связи, представления;
- обучить навыкам самовоспитания и самообразования.

**2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы** (перечень понятий).

Стресс и влияние его на организм человека, причины стрессорных ситуаций, механизмы формирования адаптационного синдрома. Болезненные состояния, возникающие при стрессе, пути профилактики и коррекции стрессорных реакций (нравственное и эстетическое воспитание, юмор, музыкотерапия, физическая активность, аутогенная тренировка и др.).

Нездоровый образ жизни - фактор риска различных заболеваний. Составные части здорового образа жизни: рациональный режим труда, отдыха и питания, основы биоритм оло гни, пассивный и активный отдых, полноценный ночной сон, принципы закаливания и личной гигиены человека, решительная борьба с вредными привычками.

Причины гипокинезия современного человека, движение как основной фактор жизнедеятельности человека, влияние гипокинезии на функции головного мозга, внутренних органов и обмен веществ в организме человека, положительный эффект физических тренировок на жизнедеятельность человека, характеристика видов физкультуры и спорта, обладающих наиболее выраженным оздоровительным эффектом, основные методические требования к проведению физических тренировок.

Нерациональное питание - фактор риска многих заболеваний: основные причины нерационального питания современного человека, основные принципы рационального питания (сохранение баланса энергии и др.) условия сохранения питательной ценности продуктов при их хранении и кулинарной обработке; физиологическое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и ми моральных солей, гипо- и авитаминозы, причины развития дефицита или избытка витаминов и минеральных солей в организме человека, методы витаминизации населения.

Ожирение: краткие сведения об обмене жиров и липидов в организме человека, причины и виды ожирения, влияние ожирения на обмен веществ и функции внутренних органов, болезненные состояния, вызываемые ожирением, лечебно-профилактические мероприятия при ожирении.

**3. Вопросы к занятию**

1. Физиологическое обоснование рационального режима труда, отдыха и питания.
2. Виды активного отдыха и их влияние на здоровье человека.
3. Способы нормализации ночного сна.
4. Влияние курения и алкоголя на состояние здоровья человека.
5. Основные принципы рационального питания.

6. Принцип сохранения баланса энергии в рационе питания.
7. Принцип удовлетворения потребностей организма человека в оптимальном количестве питательных веществ.
8. Правила режима рационального питания.
9. Физиологическое значение белков, жиров и углеводов.
10. Физиологическое значение витаминов.
11. Причины развития гиповитаминозов и их профилактика.
12. Физиологическое значение минеральных солей.
13. Заболевания, обусловленные нерациональным питанием.
14. Основные правила хранения и кулинарной обработки пищевых продуктов.
15. Основные особенности обмена жиров.
16. Причины развития ожирения.
17. Механизмы развития ожирения.
18. Влияние ожирения на функции внутренних органов и физиологических систем.
19. Ожирение — фактор риска различных болезней.
20. Лечебно-профилактические мероприятия при ожирении.
21. Цели и задачи рационального питания.
22. Гипокинезия — фактор риска развития заболеваний.
23. Причины развития гипокинезии.
24. Влияние гипокинезии на организм человека.
25. Влияние физических тренировок на организм человека.
26. Методические рекомендации по рациональному применению физических тренировок.
27. Виды рациональных физических тренировок.
28. Правила использования физических тренировок.

#### **4. Вопросы для самоконтроля:**

1. Понятие физического, психического и социального здоровья.
2. Критерии оценки популяционного здоровья.
3. Критерии оценки индивидуального здоровья.
4. Понятие прогнозирования здоровья.
5. Критерии прогнозирования здоровья: возраст, пол, конституция.
6. Перечислите основные факторы, детерминирующие формирование здоровья.
7. Значение детерминирующих факторов в разные периоды жизни человека.
8. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями в формировании здоровья.
9. Принципы планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Значение самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
11. Приведите классификацию факторов риска утраты здоровья.
12. Обоснуйте методы и способы модификации факторов риска.
13. Дайте характеристику механизмов реализации биологических эффектов в организме при приеме психоактивных веществ.
14. Назовите факторы, предрасполагающие и инициирующие злоупотребление психоактивными средствами.
15. Дайте характеристику физиологических механизмов развития стресса.
16. Сформулируйте принципы оздоровительных мероприятий, как профилактики развития дистресса.
17. Докажите, что гиподинамия является значимым фактором риска утраты здоровья человека.

#### **5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Раздел темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
<p>1. Понятие физического, психического и социального здоровья.</p> <p>2. Критерии оценки популяционного здоровья.</p> <p>3. Критерии оценки индивидуального здоровья.</p>	<p>проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ</p>
<p>4. Понятие прогнозирования здоровья.</p> <p>5. Критерии прогнозирования здоровья: возраст, пол, конституция.</p> <p>6. Перечислите основные факторы, детерминирующие формирование здоровья.</p> <p>7. Значение детерминирующих факторов в разные периоды жизни человека.</p>	<p>проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ</p>
<p>8. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями в формировании здоровья.</p> <p>9. Принципы планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>10. Значение самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>11. Приведите классификацию факторов риска утраты здоровья.</p> <p>12. Обоснуйте методы и способы модификации факторов риска.</p>	<p>проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ</p>
<p>13. Дайте характеристику механизмов реализации биологических эффектов в организме при приеме психоактивных веществ.</p> <p>14. Назовите факторы, предрасполагающие и инициирующие злоупотребление психоактивными средствами.</p> <p>15. Дайте характеристику физиологических механизмов развития стресса.</p> <p>16. Сформулируйте принципы оздоровительных мероприятий, как профилактики развития дистресса.</p> <p>17. Докажите, что гиподинамия является значимым фактором риска утраты здоровья человека.</p>	<p>проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ</p>

Смотри тематику контрольных работ	написание контрольных работ
Смотри варианты тестового контроля	работа с тестами и вопросами для самопроверки

**Тема 4 занятия.** «Цели, задачи и принципы комплексной реабилитации больных и инвалидов». «Принципы медицинской деонтологии и этики. Условия, способствующие оптимальному контакту врача (специалиста по адаптивной физической культуре) с пациентами и членами их семей»

### 1. Цель и задачи занятия

Цель - дать системные знания и представления о реабилитации, этике, деонтологии

Задачи:

- изучить и закрепить базовые понятия (термины, определения);
- обосновать теоретические и практические подходы, концепции, направления;
- использовать полученные знания в практической профессиональной деятельности и общественной жизни;
- формировать гражданскую позицию, профессионально-этические ценности;
- формировать правовую культуру и чувство профессиональной ответственности;
- формировать интегративные подходы, междисциплинарные связи, представления;
- обучить навыкам самовоспитания и самообразования.

### 2. Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы (перечень понятий).

реабилитация, лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм человека (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК.

### 3. Вопросы к занятию:

1. Понятие реабилитации, ее аспекты, этапы, принципы.
2. Понятие лечебной физкультуры, особенности метода, механизм действия физических упражнений на организм.
3. Классификация средств ЛФК, физических упражнений, способы и формы ЛФК.
4. Правила построения процедуры ЛФК, способы регулирования физической нагрузки.
5. Противопоказания к назначению процедуры лечебной физкультуры, массажа.

### 4. Вопросы для самоконтроля:

1. Определение целей и задач реабилитации.
2. Задачи и содержание медицинской реабилитации.
3. Задачи и содержание физической реабилитации.
4. Задачи и содержание психологической реабилитации.
5. Содержание профессиональной реабилитации.
6. Характеристика этапов реабилитации.
7. Основные принципы реабилитации.
8. Особенности реабилитации инвалидов.

### 5. Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы

Раздел темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
1. Определение целей и задач реабилитации.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
2. Задачи и содержание медицинской реабилитации.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ

3. Задачи и содержание физической реабилитации.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
4. Задачи и содержание психологической реабилитации.	проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов по темам контрольных работ
Смотри тематику контрольных работ	написание контрольных работ
Смотри варианты тестового контроля	работа с тестами и вопросами для самопроверки