

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский государственный медицинский колледж»  
имени Г.С. Макарова  
(КГБПОУ ХГМК)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА  
МДК 03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в  
разные возрастные периоды**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ. 03. Проведение мероприятий по профилактике  
неинфекционных и инфекционных заболеваний,  
формированию здорового образа жизни**

**по специальности 34.02.01. Сестринское дело (очная форма обучения, на  
базе основного общего образования)**

**Рассмотрено**  
ЦМК «Основ сестринского  
дела»  
Протокол № 10  
«04» июня 2024 г.

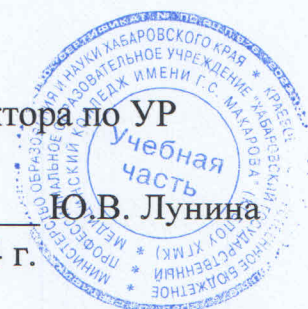
Председатель ЦМК  
 А.А. Штанько

Рабочая программа учебной  
дисциплины составлена в соответствии  
с требованиями ФГОС СПО по  
специальности 34.02.01 Сестринское  
дело (очная форма обучения, на базе  
основного общего образования) и  
учебным планом по данной  
специальности, утвержденным  
директором КГБПОУ ХГМК

**Рассмотрено**  
Учебно-методическим Советом  
КГБПОУ ХГМК  
Протокол № 5  
«14» июня 2024 г.

**Утверждаю**  
Заместитель директора по УР

  
Ю.В. Лунина  
«4» июня 2024 г.



**Разработчик:**  
Штанько А.А., преподаватель КГБПОУ ХГМК.

**Рецензент:**  
Кукушкина Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории  
КГБПОУ ХГМК.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА</b>	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА</b>	5
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА</b>	7
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА</b>	12
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА</b>	14

## **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА**

**МДК 03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды профессионального модуля ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни по специальности 34.02.01. Сестринское дело (очная форма обучения, на базе основного общего образования)**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа МДК 03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды профессионального модуля – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД).

### **1.2. Цели и задачи междисциплинарного курса – требования к результатам освоения МДК:**

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями, обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

#### **иметь практический опыт:**

- Проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению населения;
- Проведение работ по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;

#### **уметь:**

- Проводить индивидуальное (групповое) профилактическое консультирование населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней;
- формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;
- информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;

#### **знать:**

- информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения;
- правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования, современные научно обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, планирования семьи, здорового образа жизни, факторов риска здоровья;

- заболевания, обусловленные образом жизни человека;
- факторы, способствующие сохранению здоровья;
- формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;
- программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических веществ и психотропных веществ;

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение МДК 03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды:

Вид учебной работы	очная форма (час)
<b>Аудиторная учебная нагрузка (с преподавателем) (всего)</b>	54
в том числе:	
лекционные занятия	4
семинаров	14
практические занятия	36
<b>Практическая подготовка</b>	
учебная практика	36
<b>Промежуточная аттестация в форме: экзамен</b>	6

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

Результатом освоения междисциплинарного курса профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «решение проблем пациента посредством сестринского ухода», в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ПК 3.1.	Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний
ПК 3.2.	Пропагандировать здоровый образ жизни
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА

3.1. Тематический план МДК 03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды профессионального модуля ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни по специальности 34.02.01. Сестринское дело (очная форма обучения, на базе основного общего образования)

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	Промежуточная аттестация
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная практика	Экзамен
			Всего, часов	в т.ч. теор занятия, часов	в т.ч. семинарские и практические занятия, часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПК 3.1, ПК 3.2	МДК 03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды	96	54	4	50	-	-	36	6
	<b>Всего:</b>	<b>96</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>6</b>

**3.2. Содержание обучения по МДК 03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды профессионального модуля ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни по специальности 34.02.01. Сестринское дело (очная форма обучения, на базе основного общего образования)**

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>МДК 03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды</b>		<b>96</b>	
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и образ жизни	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	
	1. Определение понятий и правовые основы сохранения здоровья.		2
	2. Факторы, влияющие на формирование здоровья и принципы здорового образа жизни.		2
	3. Заболевания, обусловленные образом жизни.		2
	4. Современный подход к профилактике неинфекционных заболеваний.		2
<b>Тема 1.2.</b> Санитарно-гигиеническое просвещение населения	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>4</b>	
	1. Информационные технологии, организационные формы, методы и средства санитарного просвещения населения.	2	1
	2. Правила проведения индивидуального и группового профилактического консультирования.		1
	3. Современные научно-обоснованные рекомендации по вопросам личной гигиены, рационального питания, здорового образа жизни.		3
	4. Факторы риска для здоровья.		2
	5. Участие медицинской сестры в работе школы здоровья.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	



	1.	Оценка физического здоровья. Оценка функциональных показателей здоровья Составление рекомендаций по физической активности, рациональному и диетическому питанию, закаливанию	4	
	2.	Подготовка бесед по вопросам здорового образа жизни. Проведение индивидуального (группового) профилактического консультирования населения о факторах, способствующих сохранению здоровья, факторах риска для здоровья и мерах профилактики предотвратимых болезней с использованием наглядных средств просвещения населения по формированию здорового образа жизни (памятки, буклеты, санитарные бюллетени).	4	
<b>Тема 1.3. Программы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
	1.	Программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ.	2	2
	2.	Методы профилактики заболеваний, связанных с образом жизни. Коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний	2	3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1.	Составление бесед, рекомендаций по снижению веса, потребления алкоголя и табака, по предупреждению потребления наркотических средств и психотропных веществ	4	
<b>Тема 1.4. Профилактика нарушений здоровья в детском возрасте</b>	<b>Содержание</b>		<b>14</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	1.	Периоды детского возраста. Универсальные потребности ребенка и способы их удовлетворения в зависимости от возраста.	2	2
	2.	Факторы, оказывающие воздействие на возникновение, рост и развитие заболеваний у детей.		2

	3.	Основы формирования здоровья у детей первого года жизни.		3
	<b>Практические занятия</b>		12	
	1.	Осуществление ухода за новорожденным ребенком. Обучение родителей методам сохранения здоровья новорожденного ребенка.	4	
	2.	Оценка физического развития детей грудного и раннего возраста. Составление рекомендаций по закаливанию, созданию безопасной окружающей среды.	4	
	3.	Вскармливание детей грудного и раннего возраста. Обучение родителей организации рационального питания детей.	4	
<b>Тема 1.5. Здоровье лиц зрелого возраста</b>	<b>Содержание</b>		12	
	<b>Теоретическая часть</b>		4	
	1.	Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского и зрелого возраста.	2	1
	2.	Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.		1
	3.	Роль семьи в жизни человека. Планирование семьи. Репродуктивное здоровье.	2	2
	4.	Климактерический период, особенности.		2
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Составление рекомендаций по адекватному рациональному и диетическому питанию, адекватной двигательной активности лиц зрелого возраста, в том числе в климактерический период.	4	
	2.	Оказание консультативной помощи по вопросам укрепления репродуктивного здоровья. Составление рекомендаций по здоровому образу жизни (гигиена половой жизни). Консультирование по способам контрацепции. Составление рекомендаций по профилактике аборт и их осложнений.	4	

<b>Тема 1.6.</b> <b>Здоровье лиц пожилого и старческого возраста</b>	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
	1.	Понятия «геронтология», «старость», «старение». Основные гипотезы старения.	2	2
	2.	Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста.		1
	3.	Проблемы, возникающие при старении, в том числе связанные с изменением возможности удовлетворять универсальные потребности, способы их решения.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
1.	Составление рекомендаций по адекватной физической нагрузке, рациональному режиму дня, обеспечению безопасности окружающей среды для людей пожилого и старческого возраста. Обучение оказанию помощи пожилому человеку и его окружению при нарушениях зрения и слуха.	4		
Учебная практика			36	
<b>Промежуточная аттестация – экзамен</b>			<b>6</b>	
<b>Всего</b>			<b>96</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Рабочее место преподавателя.

Посадочные места по количеству обучающихся.

Доска классная.

Учебно-наглядные пособия.

Стенд информационный.

Плакаты санитарного просвещения.

Столы манипуляционные

Фантомы, муляжи, приборы, в том числе измерительные, изделия медицинского назначения, необходимые для отработки практических навыков (тонометры, фонендоскопы, сантиметровые ленты, ростомер, весы и др.)

Емкости-контейнеры для сбора медицинских отходов.

Образцы документации.

Компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Мультимедийная установка или иное оборудование аудиовизуализации.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные печатные издания

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий: учебное пособие / С. И. Двойников и др.; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с.

2. Жирков А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. — Санкт-Петербург: Лань, 2016. — 272 с.

3. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение: учебное пособие / Д. А. Крюкова, Л. А. Лысак, О. В. Фурса. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 605 с.

4. Мисетова Е. Н. Профилактическая деятельность. Курс лекций: учебное пособие для СПО / Е. Н. Мисетова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 420 с.

Дополнительные печатные издания

1. Водяникова И. Н., Ахметшина О. М. и др. Здоровый человек и его окружение. Рабочая тетрадь: учебное пособие для СПО / И. Н. Водяникова, О.

М. Ахметшина, Р. И. Рагимова, А. Б. Шаяхметова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 120 с.

2. Иванова, Н. В. Первичная медико-санитарная помощь детям (ранний возраст): учебное пособие / Н. В. Иванова [и др.]. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 240 с.: ил. - 240 с. - ISBN 978-5-9704-5743-6.

3. Игнатова, Л. Ф. Первичная медико-санитарная помощь детям. Дошкольный и школьный возраст: учебное пособие / Л. Ф. Игнатова, В. В. Стан, Н. В. Иванова и др. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 312 с. - ISBN 978-5-9704-5590-6.

4. Кучма, В. Р. Здоровый человек и его окружение: учебник / Кучма В. Р. , Сивочалова О. В. - 5-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 560 с.

5. Морозов М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учебное пособие для СПО / М. А. Морозов. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 372 с.

Электронные ресурсы:

1 [www.rg.ru](http://www.rg.ru)

2. [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)

3. [www.minzdravsoc.ru](http://www.minzdravsoc.ru)

4. [www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

5. [www.kzid.ru](http://www.kzid.ru)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Коды и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках курса	Критерии оценивания	Методы оценки
<p>ПК. 3.1 Консультировать население по вопросам профилактики</p>	<p>- соответствие составленных планов обучения населения принципам здорового образа жизни возрастной категории пациентов, их индивидуальным особенностям и рекомендациям центров медицинской профилактики; - качество и полнота рекомендаций здоровым людям разного возраста по вопросам питания, двигательной активности, профилактике вредных привычек в соответствии с информацией проекта «Кодекс здоровья и долголетия». - грамотная разработка планов гигиенического воспитания (первичная профилактика) по преодолению и уменьшению факторов риска развития различных заболеваний на основании результатов опроса и обследования пациентов. - составление планов санитарно-гигиенического воспитания (вторичная и третичная профилактика) в зависимости от патологии пациентов и в соответствии с рекомендациями центра медицинской профилактики</p>	<p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ  Экзамен по модулю</p>
<p>ПК. 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>- соответствие подготовленных информационно-агитационных материалов для населения требованиям к оформлению и содержанию средств гигиенического обучения.</p>	<p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ  Экзамен по модулю</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>- соответствие выбранных средств и способов деятельности поставленным целям; - соотнесение показателей результата выполнения профессиональных задач со стандартами;</p>	<p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и</p>	<p>- демонстрация полноты охвата информационных источников и достоверности информации;</p>	<p>Экспертное наблюдение выполнения</p>

интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальный выбор источника информации в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- соответствие найденной информации поставленной задаче</li> </ul>	практических работ
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получение дополнительных профессиональных знаний путем самообразования,</li> <li>- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности.</li> </ul>	Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- соблюдение норм делового общения и профессиональной этики во взаимодействии с коллегами, руководством, потребителями	Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	- соответствие устной и письменной речи нормам государственного языка	Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	- обеспечение взаимодействия с окружающими в соответствии с Конституцией РФ, законодательством РФ и другими нормативно-правовыми актами РФ;	Экспертное наблюдение выполнения практических работ

антикоррупционного поведения		
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- организация и осуществление деятельности по сохранению окружающей среды в соответствии с законодательством и нравственно-этическими нормами	Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- демонстрация позитивного и адекватного отношения к своему здоровью в повседневной жизни и при выполнении профессиональных обязанностей; - готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную профессиональную деятельность на основе принципов здорового образа жизни	Экспертное наблюдение выполнения практических работ
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	- оформление медицинской документации в соответствии нормативными правовыми актами	Экспертное наблюдение выполнения практических работ

**Разработчик:**

КГБПОУ ХГМК

преподаватель

А.А. Штанько

**Рецензенты:**

КГБПОУ ХГМК

преподаватель высшей  
квалификационной  
категории

Т.В. Кукушкина