**Практическое занятие №4.**

2. Тема: ***«***Здоровый образ жизни и его роль в сохранении здоровья (Самостоятельная работа студентов на базе центра медицинской профилактики)».

3. Цель: научить будущих врачей медико-профилактического профиля квалифицированно и всесторонне оценивать неблагоприятные факторы, обусловленные образом жизни, формирование у студентов гигиенических теоретических знаний о принципах здорового образа жизни, влиянии их на здоровье детского населения, а также практических умений и навыков применения данных знаний в профессиональной деятельности.

4. Задачи:

* Обучающая: Сформировать у студентов систему научных понятий о принципах здорового образа жизни, значении профилактических мероприятий, связанных с нарушениями соблюдения принципов здорового образа жизни.
* Развивающая: формировать у студентов потребности и мотивы профессионального становления и развития в области сохранения здорового образа жизни, умения анализа, синтеза и обобщения теоретических положений и фактов в профилактике заболеваемости, связанной с нарушениями соблюдения принципов здорового образа жизни.
* Воспитывающая: воспитание интереса к здоровому образу жизни детей и подростков, понимания значимости соблюдения принципов здорового образа жизни для сохранения здоровья, повышения работоспособности и биологической сопротивляемости организма детей, формировать ценностное отношение к профессии педиатра и значимости владения гигиеническими знаниями по организации и проведению профилактических и гигиенических мероприятий, направленных на привитие навыков здорового образа жизни.

5.Вопросы для рассмотрения: не предусмотрены.

Студенты готовят санбюллетень по разделам ЗОЖ с последующей его защитой.

**Темы** санбюллетней по здоровому образу жизни учреждений для студентов 6 курса медико-профилактического факультета по дисциплине «Организация здорового образа жизни»

1. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни:
   1. - энергетические напитки и их влияние на организм детей и подростков;
   2. - влияние фаст-фуда на организм детей и подростков.
2. Формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания:
   1. - профилактика гиподинамии;
   2. - организация закаливания.
3. Профилактика употребления ПАВ:
   1. -профилактика табакокурения;
   2. - профилактика пивного алкоголизма у детей и подростков;
   3. - вред курения кальяна;
   4. - профилактика алкоголизма;
   5. - гигиенические аспекты «легкой» наркомании;
   6. - пассивное курение и его влияние на здоровье;
   7. - профилактика использования вейпинга.
4. Профилактика травматизма.
5. Личная гигиена как фактор здорового образа жизни.
6. Профилактика вредного воздействия при работе с компьютерами:
7. - профилактика интернет-зависимости;
8. - профилактика игромании.
9. Профилактика вредного воздействия сотовых телефонов.
10. Организация рационального режима дня как фактора здорового образа жизни.

6. Основные понятия темы

Здоровый образ жизни. Определение понятия, классификация. Основные элементы здорового образа жизни. Основные средства формирования у населения гигиенического сознания и понятий здорового образа жизни.

7. Рекомендуемая литература:

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.
2. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 315 с.
3. Гигиена детей и подростков: методическое пособие к практическим занятиям для студентов педиатрического факультета / ОрГМА; под ред. Н. П. Сетко.- Оренбург: Изд-во ОрГМА, 2001. - 86 с.

8. Форма организации занятия: обучающее практическое занятие, с использованием имитационных методов (неигровых: анализ конкретных ситуаций, исследовательские задания).

9. Средства обучения:

- дидактические: *таблицы, схемы, плакаты, раздаточный материал.*

- материально-технические: *мел, доска*