**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**
**Департамента здравоохранения города Москвы**
**«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 2»**

**УТВЕРЖДАЮ**
**Директор ГБПОУ ДЗМ «МК № 2»**

**_____ О.В. Алекперова**

**«27» января 2022 г.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

# Актуальные вопросы ЗОЖ в работе среднего медицинского персонала

(тематика цикла)

Сестринское дело, Акушерское дело, Сестринское дело в педиатрии, Общая практика, Лечебное дело
(специальность)

Дополнительное профессиональное
(вид образования)

МОСКВА
2022

Рассмотрено

Методическим советом

Протокол № 4

от 27.01.2022 г.

Составители:
Слепнев И.А. методист ОДПО ГБПОУ ДЗМ «МК №2»
Касатова Е.С. методист ОДПО ГБПОУ ДЗМ «МК №2»
Савоськина М.А. методист ОДПО ГБПОУ ДЗМ «МК №2»

Согласовано и.о. заместителя директора по учебной работе ГБПОУ ДЗМ «МК №2»

«27» января 2022г.

_____ / Верликов В.В.

**1. Цель реализации программы**

Совершенствование имеющихся компетенций медицинских сестер, по отдельным разделам программы в области актуальных вопросов ЗОЖ в работе среднего медицинского персонала, необходимых для осуществления самостоятельной работы медицинских сестер в соответствии с потребностями практического здравоохранения.

1.1 Изучение общего понятия о ЗОЖ.

1.2 Изучение основ формирования здорового образа жизни.

1.3 Изучение нормативно-правовой базы социально-медицинской работы с населением по пропаганде ЗОЖ в Российской Федерации.

1.4 Изучение основ сестринской деятельности в формировании ЗОЖ среди населения.

**2. Требования к результатам обучения**

В соответствии с требованиями практического здравоохранения специалист должен знать:

**Специальные знания:**

-знать определение здоровья, здорового образа жизни

-знать факторы, влияющие на здоровье человека

-знать основы формирования здорового образа жизни

-знать нормативно-правовую базу социально-медицинской работы с населением по пропаганде ЗОЖ в Российской Федерации

-знать основы сестринской деятельности в формировании ЗОЖ среди населения

**Профессиональные компетенции:**

1.Теоретико-методологическая

1.1. знание теоретических и практических основ сестринского дела;

1.2. умение устанавливать причинно-следственные связи теоретического и практического материала;

1.3. способность к анализу и синтезу информации.

2. Социально-коммуникативная

2.1. знание социально-культурных основ сестринского дела;

2.2. умение взаимодействовать с субъектами в коммуникативных и профессиональных ситуациях;

2.3.способность выявлять коммуникативные аналогии в различных социальных явлениях и ситуациях.

3. Профессионально-технологическая

3.1.знание технологии выполнения медицинских манипуляций

3.2. умение создавать и поддерживать безопасную среду для пациентов и персонала;

3.3.способность реагировать на изменения в профессиональной деятельности и вносить изменения в технологию.

4. Этико–культурная

4.1 знание морально-этических норм

4.2. соблюдение морально-этических норм профессиональной среды

4.3. владение культурой общения и эмоциональная устойчивость в профессиональной и социальной среде

**3. Содержание программы**

**Учебный план**

Специальность: Сестринское дело, Лечебное дело, Общая практика, Сестринское дело в педиатрии, Акушерское дело
Количество часов (ЗЕТ): 18
Форма обучения: заочная

| № п/п | Наименование темы | Всего часов | В том числе |
|---|---|---|---|
| | | | ЭО |
| 1. | Общее понятие о ЗОЖ. | 4 | 4 |
| 2. | Участие медицинской сестры в формировании ЗОЖ среди населения. | 12 | 12 |
| 3. | Итоговая аттестация (тестирование). | 2 | 2 |
| | ИТОГО: | 18 | 18 |

**Учебно-тематический план**

| № п/п | Наименование темы | Всего часов | В том числе |
|---|---|---|---|
| | | | ЭО |
| 1. | Общее понятие о ЗОЖ. | 4 | 4 |
| 1.1. | Характеристика понятий здоровья, здорового образа жизни. Основы формирования здорового образа жизни. | 2 | 2 |
| 1.2. | Нормативно-правовая база социально-медицинской работы с населением по пропаганде ЗОЖ в Российской Федерации. | 2 | 2 |
| 2. | Участие медицинской сестры в формировании ЗОЖ среди населения. | 12 | 12 |
| 2.1. | Участие медицинской сестры в медико-гигиеническом образовании и воспитании населения. | 2 | 2 |
| 2.2. | Обучение и консультирование населения по вопросам здорового питания, двигательной активности, основам закаливания. | 2 | 2 |
| 2.3. | Участие медицинской сестры в формировании здоровых привычек и навыков, информированность населения о безопасной и благоприятной окружающей среде. | 2 | 2 |
| 2.4. | Участие медицинской сестры в формировании здорового сексуального поведения и в профилактике нарушений репродуктивного здоровья населения. | 2 | 2 |
| 2.5. | Участие медицинской сестры в формировании у населения правил психогигиены и психопрофилактики. | 2 | 2 |
| 2.6. | Работа медицинской сестры по борьбе с вредными привычками (злоупотреблением алкоголем, табакокурением, наркоманией и др.) среди разновозрастных групп населения. | 2 | 2 |
| 3. | Итоговая аттестация (тестирование). | 2 | 2 |
| | ИТОГО: | 18 | 18 |

**Учебная программа**

Раздел 1. Общее понятие о ЗОЖ. (4 часа)

Тема 1.1 Характеристика понятий здоровья, здорового образа жизни. Основы формирования здорового образа жизни. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ определение здоровья, здорового образа жизни
- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека
- ✓ принципы здорового образа жизни

Тема 1.2 Нормативно-правовая база социально-медицинской работы с населением по пропаганде ЗОЖ в Российской Федерации. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ нормативные основы социальной работы в здравоохранении.

Перечень занятий за счет электронного обучения

| Номер темы | Наименование занятия |
|---|---|
| 1.1 | Характеристика понятий здоровья, здорового образа жизни. Основы формирования здорового образа жизни – 2 часа |
| 1.2 | Нормативно-правовая база социально-медицинской работы с населением по пропаганде ЗОЖ в Российской Федерации– 2 часа |

Раздел 2. Участие медицинской сестры в формировании ЗОЖ среди населения. (12 часов)

Тема 2.1 Участие медицинской сестры в медико-гигиеническом образовании и воспитании населения. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ основные задачи медико-гигиенического обучения и воспитания населения
- ✓ принципы организации гигиенического обучения и воспитания населения
- ✓ методы и средства гигиенического обучения и воспитания населения и формирования здорового образа жизни

Тема 2.2 Обучение и консультирование населения по вопросам здорового питания, двигательной активности, основам закаливания. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ основные принципы рационального питания
- ✓ значение рационального питания для здоровья человека
- ✓ понятие и сущность двигательной активности
- ✓ значение физической активности для организма человека
- ✓ оптимальную физическую активность
- ✓ значение закаливания для организма человека
- ✓ методы закаливания

Тема 2.3 Участие медицинской сестры в формировании здоровых привычек и навыков, информированность населения о безопасной и благоприятной окружающей среде. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ факторы риска различных заболеваний
- ✓ значимость ценностно-смысловых ориентаций на формирование здорового образа жизни

- ✓ методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды здорового образа жизни

Тема 2.4 Участие медицинской сестры в формировании здорового сексуального поведения и в профилактике нарушений репродуктивного здоровья населения. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ сущность и особенности сексуального поведения
- ✓ типы систем сексуальных ценностей
- ✓ сексуальные расстройства
- ✓ определение репродуктивного здоровья человека
- ✓ факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

Тема 2.5 Участие медицинской сестры в формировании у населения правил психогигиены и психопрофилактики. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ основные задачи психогигиены
- ✓ значение психогигиены
- ✓ факторы окружающей среды, воздействующие на психику человека
- ✓ методы психопрофилактики

Тема 2.6 Работа медицинской сестры по борьбе с вредными привычками (злоупотреблением алкоголем, табакокурением, наркоманией и др.) среди разновозрастных групп населения. (2 часа)

Слушатели должны знать:

- ✓ теоретические основы развития табачной, алкогольной и наркотической зависимости
- ✓ значение школ здоровья

Перечень занятий за счет электронного обучения

| Номер темы | Наименование занятия |
|---|---|
| 2.1 | Участие медицинской сестры в медико-гигиеническом образовании и воспитании населения – 2 часа |
| 2.2 | Обучение и консультирование населения по вопросам здорового питания, двигательной активности, основам закаливания – 2 часа |
| 2.3 | Участие медицинской сестры в формировании здоровых привычек и навыков, информированность населения о безопасной и благоприятной окружающей среде – 2 часа |
| 2.4 | Участие медицинской сестры в формировании здорового сексуального поведения и в профилактике нарушений репродуктивного здоровья населения – 2 часа |
| 2.5 | – Участие медицинской сестры в формировании у населения правил психогигиены и психопрофилактики 2 часа |
| 2.6 | Работа медицинской сестры по борьбе с вредными привычками (злоупотреблением алкоголем, табакокурением, наркоманией и др.) среди разновозрастных групп населения – 2 часа |

Раздел 3. Итоговая аттестация (онлайн-тестирование). (2 часа)

Пример:

1. В настоящее время демографическая ситуация в России характеризуется
   а. Положительным естественным приростом населения
   б. Отрицательным естественным приростом населения
   в. Нулевым естественным приростом населения

г. Волнообразностью демографических процессов

2. Меры, направленные на непосредственную причину заболевания или повреждения, называются

а. Первичной профилактикой
б. Диагностикой
в. Вторичной профилактикой
г. Лечением

**4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа реализуется в заочной форме посредством электронного обучения.
Обучение проводится дистанционно.
Форма организации образовательной деятельности обучающихся – групповая.
Организация занятий – текстовый и видеоматериал, размещенный на Образовательном портале колледжа, согласно тематике утвержденной Дополнительной профессиональной программы.
Продолжительность одного занятия - не менее 6 академических часов (ежедневный рекомендуемый объем обучения); не более 36 часов в неделю.

Материально-технические условия реализации программы

| Условия обучения | Вид занятий | Наименование оборудования, материально-технического обеспечения |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Дистанционно | Итоговая аттестация | Образовательный портал МК № 2, адрес: одпомк2.рф |
| Дистанционно | Электронное обучение | Электронная библиотека http://window.edu.ru/ |

Система оценки результатов освоения образовательной программы – итоговая аттестация, посредством прохождения онлайн-тестирования в количестве 30 тестовых заданий. Итоговая аттестация (тестирование) засчитывается с оценкой "удовлетворительно", если соискатель ответил не менее чем на 70% тестовых заданий, "хорошо" - на 80%; "отлично" - на 90%.

**5. Учебно-методическое обеспечение программы**

Раздел 1. Общее понятие о ЗОЖ


1. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской федерации».
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
5. Приказ Минздравсоцразвития России от 16.03.2010 № 152н «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан РФ, включая сокращение потребления алкоголя и табака».
6. Указание МЗ РФ от 17.09.1998 «О взаимодействии учреждений здравоохранения в области гигиенического обучения и воспитания населения».


Раздел 2. Участие медицинской сестры в формировании ЗОЖ среди населения


1. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник / Л.Н. Вдовина. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 276 с.

2. Хван, Т.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 288 с.
3. Бортникова С.М. Сестринское дело в неврологии и психиатрии с курсом наркологии /С.М. Бортникова, Т.В. Зубахина.-М.:Феникс, 2016.-480с.
4. Проведение профилактических мероприятий. Учебное пособие.- Москва: СИНТЕГ, 2016.-129с.

Раздел 3.

1. Банк тестовых заданий

**6. Оценка качества освоения программы**

1. Оценка качества освоения программы осуществляется посредством прохождение Итоговой аттестации.
2. Итоговая аттестация проводится в виде онлайн тестирования.
3. Продолжительность испытания определяется в двух академических часах.
4. Для решения заданий в тестовой форме каждый соискатель получает не менее 50 тестов по соответствующей тематике.
5. Итоговая аттестация (тестирование) засчитывается с оценкой:
   - ✓ "**отлично**", если соискатель ответил не менее чем на 91% тестовых заданий,
   - ✓ "**хорошо**", если соискатель ответил не менее чем на 81% тестовых заданий,
   - ✓ "**удовлетворительно**", если соискатель ответил не менее чем на 71% тестовых заданий,
   - ✓ "**неудовлетворительно**", если соискатель ответил на 70% и менее тестовых заданий.
6. Решение Аттестационной комиссии принимается на основании результата проведенного тестового испытания.