

ОҢТҰСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		
		044-59/11 () 16 беттің 1 беті

Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы

Пән: Денсаулық нығайту негіздері

Пән коды : DNN 3201

БББ атауы : «Қоғамдық денсаулық сақтау»

Оқу сағаттарының/кредиттерінің көлемі : 150 сағат (5 кредит)

Оқытылатын курс пен семестр: III – курс, VI – семестр

Шымкент, 2022-2023 оқу жылы

ТҮПНҰСҚА
ОРИГИНАЛ

O'NTÜSTIK QAZAQSTAN MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы			044-59/11 ()
Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы			16 беттің 2 беті

Тәжірбелік сабақтарға арналған әдістемелік нұсқаулар "Денсаулық нығайту негіздері" пәнінің жұмыс оқу бағдарламасына (силлабус) сәйкес әзірленді және кафедра отырысында талқыланды.

Хаттама № 10 23.05.2023 ж.

Кафедра меңгерушісі, м.ғ.к.,



доцент м.а. Утепов П.Д.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 3 беті

№1.

1. **Тақырыбы:**Репродуктивті денсаулықты қорғау және отбасын жоспарлау.

2. **Мақсаты:** отбасын жоспарлаудың мақсаты болашақ ұрпақтың денсаулығын қорғау, тек қалаулы және дені сау балалардың туылуы үшін оңтайлы уақытты таңдау, түсіктер мен ана өлім-жітімнің санын азайту болып табылады.

3. **Тапсырмалар:**

1. Репродуктивті денсаулық терминіне анықтама беріңіз.

2. Отбасын жоспарлаудың негізгі тәсілдерін анықтаңыз.

3. Қазақстан Республикасының репродуктивті денсаулық саласындағы саясатына шолу жасау.

4. Репродуктивті денсаулықты қорғау шараларын көрсетіңіз.

5. Репродуктивті денсаулықты нығайту әдістері туралы айтып беріңіз.

6. Жасөспірімдік жүктілік ұғымының анықтамасы.

7. Ерлер мен әйелдердің репродуктивті денсаулығына негізгі зиянды факторларды көрсетіңіз.

8. Демография мен репродуктивті денсаулық арасындағы байланысты табыңыз.

9. Контрацепцияның негізгі шараларына талдау жасау.

4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.

5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі:** 2-апта.

7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. **Бақылау-сұрақтар:**

1.Репродуктивті денсаулықты қорғау нені қамтиды?

2.Репродуктивті денсаулықты құртатын факторлар қандай?

3.Репродуктивті денсаулықты сақтау үшін не қажет?

4.Репродуктивті денсаулыққа не зиян тигізеді?

5.Репродуктивті денсаулық деңгейінің не анықтайды?

6. репродуктивті денсаулықты неліктен сақтау керек?

7.Репродуктивті денсаулыққа қандай факторлар әсер етеді?

8.Репродуктивті денсаулық қай жаста қалыптасады?

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 4 беті

9. Адамға репродуктивті денсаулықты жасөспірім кезінен бастап сақтау және нығайту неге маңызды?
10. Жастардың репродуктивті денсаулығына қандай факторлар әсер етеді?
11. Адам денсаулығына қандай факторлар әсер етеді?
12. Адамның репродуктивті денсаулығы дегеніміз не?
13. Ер адамның репродуктивті денсаулығы дегеніміз не?
14. Жыныстық өмірдің ерте басталуы репродуктивті денсаулыққа қалай әсер етеді?
15. Репродуктивті жүйенің жағдайы қандай?

№2.

1. Тақырыбы: Физикалық және психикалық денсаулық

2. Мақсаты: физикалық және психикалық денсаулықтың негізгі факторларын зерттеу.

3. Тапсырмалар:

1. Денсаулықты анықтаудың белгілі тәсілдерін талдау.

2. "Денсаулық" ұғымын түсіндіру.

3. Салауатты өмір салтының негізгі компоненттері қандай?

4. Психикалық денсаулықтың динамикалық тұжырымдамасына анықтама беріңіз.

4. Орындау/ бағалау түрі: Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.

5. БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар): №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. Тапсыру мерзімі: 2-апта.

7. Әдебиет:

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

1. Денсаулық психологиясын зерттеудің мәні мен міндеттері.

2. Денсаулықтың психологиялық факторлары.

3. Физикалық денсаулықтың негізгі факторлары.

4. Өмір салты анықтамасы және өмір салтын анықтайтын негізгі факторлар.

5. Салауатты өмір салтының негізгі компоненттері мен принциптері.

6. "Денсаулыққа деген көзқарас" ұғымының анықтамасы.

7. Денсаулыққа деген көзқарастың негізгі компоненттері, денсаулыққа деген көзқарастың барабарлық/бірегейсіздік дәрежесінің өлшемдері.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 5 беті

8. Психикалық денсаулықтың динамикалық тұжырымдамасы. Психикалық денсаулық критерийлері.
9. Психикалық өзін-өзі басқаруды анықтау. Психикалық өзін-өзі реттеу түрлері.
10. Тұрақты әлеуметтік топтардың негізгі түрлері, қысқаша сипаттамасы.
11. Көшудің адам денсаулығына әсері.
12. Әлеуметтік өзгерістер және қоғам денсаулығы.
13. "Гендер" ұғымының анықтамасы. Гендерлік топтардың денсаулық көрсеткіштері.
14. Жастың денсаулыққа әсер етуінің негізгі механизмдері.

№3.

1. **Тақырыбы:** Жыныстық жолмен берілетін аурулардың алдын алу
2. **Мақсаты:** ЖЖБА алдын алу, диагностика және ем бойынша медициналық көмекті ұйымдастыру. ЖЖБА эпидемиологиясы, ЖЖБА қаупін бағалау және анамнезді зерттеу, ЖЖБА-ға тексерудің негізгі принциптері, кеңес беру, серіктесті тарту және есептеме.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Жыныстық жолмен берілетін ауру туралы түсінік беріңіз.
 2. Қазақстанда және әлемде ЖЖБА таралуын сипаттау.
 3. ЖЖБА берілу жолдары қандай?
 4. ЖЖБА алдын алу шараларын атаңыз.
 5. ЖЖБИ-мен күрес бойынша жұмысты ұйымдастыру.
 6. Жыныстық жолмен берілетін инфекциялары бар пациенттерді қарау.
 7. ЖЖБИ бар пациенттерді қарау және жыныстық серіктестерін тексеру қағидаттары
 8. ЖЖБИ жағдайы анықталған кездегі есептеме.
4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 3-апта.
7. **Әдебиет:**
Негізгі:
 1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
 2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
 3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
 4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил
8. **Бақылау-сұрақтар:**
 1. Жыныстық инфекцияларға шалдықпау үшін не істеу керек?
 2. Қорғаусыз жыныстық қатынастан кейін не істеу керек?

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 6 беті

3. ЖЖБА-дың ең жақсы алдын-алу шарасы?
4. Венерологиялық ауруларға не жатады?
5. ЖЖБА алдын алудың қандай әдістерін білесіз?
6. Ең көп таралған ЖЖБА қандай?
7. ЖЖБИ мен ЖЖБА арасындағы айырмашылық неде?
8. Әйелдерде жасырын жыныстық инфекциялар қандай болады?
9. ЖЖБА-ның қанша түрі бар?
10. Жыныстық қатынассыз венерологиялық ауруларды жұқтыруға болады ма?
11. Ерлердегі жыныстық жолмен берілетін аурулардың белгілері қандай?

№4.

1. **Тақырыбы:** Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы отбасы мен қоғамның рөлі.

2. **Мақсаты:** отбасындағы баланың өмір салтын қалыптастыру мәселесінің өзектілігін зерттеу.

3. Тапсырмалар:

1. СӨС тәрбиесінің тиімділік критерийлерін білу.
2. СӨС қалыптастырудағы қоғамның рөлін анықтаңыз
3. "Салауатты өмір салтын қалыптастыру" ұғымына анықтама беру
4. СӨС насихаттау әдістерін атаңыз
5. СӨС-ның қоғамға әсерін бағалау
6. Балаларда СӨС әдеттерден қалыптастыруда ата-ананың рөлін есептеп беріңдер
7. СӨС және балалардың шымырлануы.

4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.

5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі:** 4-апта.

7. Әдебиет:

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

1. Отбасы салауатты өмір салтын қалыптастыруға қалай әсер етеді?
2. СӨСҚ анықтамасы?
3. Қоғам салауатты өмір салтын қалыптастыруға қалай әсер етеді?
4. Ересектер үшін салауатты өмір салты ережелері қалай ерекшеленеді?

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 7 беті

5. Балаларға арналған салауатты өмір салты ережелері қалай ерекшеленеді?
6. Балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға мектептер мен мектепке дейінгі мекемелердің әсері
7. Валеология дегеніміз не?
8. Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарының жұмысы қандай?
9. Салауатты өмір салтын қалыптастыру саласындағы мемлекеттік саясат?
10. Тамақтанудың салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсері
11. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың пәрменділігін қалай бағалауға болады?

№5

1. **Тақырыбы:** Скандинавиялық жүріс.

2. **Мақсаты:** скандинавиялық жүрістің адам өміріндегі рөлін және адам ағзасына әсерін зерттеу.

3. **Тапсырмалар:**

1. Скандинавиялық жүрістің адамның жүрек-тамыр жүйесіне әсерін бағалаңыз.
2. Скандинавиялық жүріске анықтама беріңіз.
3. Скандинавиялық жүрістің дененің бұлшық еттеріне әсері туралы айтыңыз.
4. Скандинавиялық жүрістің пайда болуы мен даму тарихын зерттеңіз.
5. Скандинавиялық жүріс кезінде энергия шығынын есептеңіз.

4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.

5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі:** 5-апта.

7. **Әдебиет:**

Негізгі:

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с.

8. **Бақылау-сұрақтар:**

1. Скандинавиялық жүріске арналған таяқшаларымен қалай жүруге болады?
2. Скандинавиялық жүріс қандай ауруларды емдейді?
3. Скандинавиялық жүріспен шұғылдануға кімге тиым салынған?
4. Скандинавиялық жүріс әйелдер үшін қаншалықты пайдалы?
5. Скандинавиялық жүріс ерлерге не үшін пайдалы?
6. скандинавиялық жүріспен қашан шұғылданған дұрыс таңертең бе, немесе кешке ме?

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 8 беті

7. Остеохондрозбен ауырған жағыдайда скандинавиялық жүріспеншұғылданға бола ма?
8. Қарттар үшін арнайы таяқшаларды қалай таңдауға болады?

№6

1. **Тақырыбы:** Ұйқы және денсаулық.
2. **Мақсаты:** Дұрыс ұйқының қалыптасуының тіршілікке әсерін зерттеу.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Ұйқының негізгі міндеті қандай?
 2. Ұйқының ағзаға әсерін бағалаңыз.
 2. "Салауатты ұйқы" ұғымына анықтама беріңіз.
 3. Жайлы ұйқының әсері туралы айтыңыз.
 4. Ұйқының түрлерін зерттеңіз.
4. **Орындау/бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 6-апта.
7. **Әдебиет:**
Негізгі:
 1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
 2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
 3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
 4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил
8. **Бақылау-сұрақтар:**
 1. Қандай ұйқы түрі пайдалы, тез немесе баяу?
 2. Ұйқыға мидың қай бөлігі жауап береді?
 3. Тез ұйқы кезеңінің көлемі баяу ұйқыдан көп болса не істеу керек?
 4. Баяу және жылдам ұйқы қанша уақытқа созылады?
 5. Ұйқы қану үшін, қанша уақыт терең ұйқы қажет?
 6. Ең пайдалы ұйқы қандай?
 7. Неліктен кешкі сағат 5-те ұйықтауға болмайды?
 8. Күндіз ұйықтап және түнде ұйықтамауға бола ма?

№7

1. **Тақырыбы:** ТМД және дамыған елдерде салауатты өмір салтын насихаттау.
2. **Мақсаты:** студенттерді салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздерімен таныстыру.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 9 беті

3. Тапсырмалар:

1. Өмір салтыұғымына анықтама беру және құрылымын анықтау.
2. Өмір салтының элементтері мен терминдерін сипаттаңыз.
3. Өмір салтын қалыптастыратын факторларды талдаңыз.
4. Өмір салтына әсер ететін негізгі қауіп факторлары және олардың медициналық-әлеуметтік маңыздылығын айту.
5. Салауатты өмір салтын насихаттаудың мақсатымен міндеттеріне анықтама беру.
6. Санитарлық ағартудың анықтамасы мен мақсаттары.
7. Денсаулық сақтаудың бағыттарын сипаттаңыз.
8. Халықты гигиеналық тәрбиелеуде қолданылатын насихаттау әдістері мен құралдарына сипаттама беру.
4. **Орындау/бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 7-апта.

7. Әдебиет:

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

1. Өмір салты дегеніміз не?
2. Өмір салтының құрылымына не кіреді?
3. Өмір салтының элементтері қандай критерийлерге сәйкес топтастырылған?
4. Өмір салтының кейбір терминдеріне анықтама беріңіз.
5. Халықтың денсаулығын қалыптастыратын факторларға не жатады?
6. Өмір салтына әсер ететін негізгі қауіп факторлары және олардың медициналық-әлеуметтік маңыздылығын айту.
7. Салауатты өмір салтын насихаттаудың мақсаты неде?
8. Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатын жүзеге асыру үшін міндеттерді тізімдеңіз.
9. Германияда СӨСҚ бойынша қандай артықшылықтар бар?
10. ТМД елдерінің бағдарламасы біздің Қазақстан Республикасынан несімен ерекшеленеді.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 10 беті

1. **Тақырыбы:** Аралық бақылау 1-7 тақырыптар бойынша

2. **Мақсаты:** 1-7 аптада студенттердің дәріс, тәжірибелік сабақ және СӨЖ өткен материалдары бойынша алған білімдерін және дағдыларын бағалау

3. **Тапсырмалар:**

1.1-7 аптада өткен дәріс, тәжірибелік сабақ және СӨЖ тақырыптарын қайталау.

2. Берілген СӨЖ дайындау және өткізу

4. **Өткізу түрі:** Тестілеу

5. **БӨЖ орындау критерийлері:** 1, 2 қосымшаны қараңыз.

7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед. акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с.

8. **Бақылау-сұрақтар:**

Барлық сұрақтар 1-7 тақырып бойынша.

№9.

1. **Тақырыбы:** Маскүнемдіктің, темекі шегудің, нашақорлық пен уытқұмарлықтың алдын алу.

2. **Мақсаты:** алкогольдің, темекінің және есірткі заттарының адам ағзасына әсерін зерттеу және тәуелділіктердің алдын-алу.

3. **Тапсырмалар:**

1. Маскүнемдіктің, темекі шегудің және нашақорлықтың негізгі қауіп факторларын сипаттаңыз.

2. Маскүнемдіктің, темекі шегудің, нашақорлық пен уытқұмарлықтың алдын алу туралы айту.

4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.

5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі:** 9-шы апта.

7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 11 беті

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

1. Есірткіге тәуелділіктің дамуының алты кезеңі қандай?
2. Темекі шегу мен алкоголизмнің адам ағзасына кері әсері қандай?
3. Никотин жасөспірімнің денесіне қалай әсер етеді және олардың салдары қандай?
4. Ерте темекі шегудің адам өмірінің жыныстық жетілу кезеңіндегі жүрек-тамыр жүйесіне әсері қандай?
5. Студенттер арасында темекі шегудің себептері және темекі шегудің салдары қандай?
6. Темекі шегудің балалар мен жасөспірімдердің психикалық дамуына әсері?

№10.

1. **Тақырыбы:** Артық салмақ пен семіздіктің алдын алу.
2. **Мақсаты:** семіздік түрлерін, ДДҰ шеңберіндегі семіздіктің маңыздылығын зерттеу.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Семіздік түрлері қандай?
 2. Маскүнемдіктің, темекі шегудің, нашакорлық пен уытқұмарлықтың алдын алу туралы айту.
 3. Формула бойынша дене салмағының индексін есептеңіз.
4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 10-шы апта.

7. Әдебиет:

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 12 беті

1. Артық салмақ пен семіздік дегеніміз не?
2. Артық салмақ пен семіздіктің себебі неде?
3. Ең көптаралған салдары қандай?
4. Артық салмақ пен семіздікті қалай азайтуға болады?
5. Бала семіздігінің алдын алу?

№11.

1. **Тақырыбы:** ЖИТС-тің алдын алу.
2. **Мақсаты:** ЖИТС және АИТВ-инфекциясының алдын алуды және олардың салдарын зерттеу
3. **Тапсырмалар:**
 1. ЖИТС-тің қауіп факторларын атаңыз.
 2. ЖИТС-тің алдын алу туралы айтып беріңізші.
 3. ЖИТС-тің негізгі қауіп факторларын анықтаңыз.
4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 11-ші апта.
7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. **Бақылау-сұрақтар:**

1. ЖИТС дегеніміз не?
2. АИТВ-инфекциясы мен ЖИТС-тің айырмашылығы неде?
3. Бұл аурумен сырқаттанған адамның келбеті қандай?
4. ЖИТС-тің себептері қандай?
5. ЖИТС-тің алдын алуда СӨС-маманның рөлі қандай?
6. АИТВ - даму кезеңдері?

№12.

1. **Тақырыбы:** Халықтың репродуктивті денсаулығы.
2. **Мақсаты:** адам өміріндегі репродуктивті денсаулықтың өзектілігі мен рөлін зерттеу.
3. **Тапсырмалар:**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 13 беті

1. Репродуктивті жүйеге төнетін негізгі қауіп факторлары қандай?
2. Жасөспірімдердің репродуктивті денсаулығын қорғау туралы айтып беріңіз.
3. Репродуктивті денсаулықты сақтау бойынша жалықпен жұмыс істеудің негізгі бағыттарын атаңыз.
4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі:** 12-ші апта.

7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. **Бақылау-сұрақтар:**

1. Репродуктивті денсаулық дегеніміз не?
2. Репродуктивті денсаулықты қртатын факторлар қандай?
4. Халықтың репродуктивті денсаулығы және оның негізгі критерийлері қандай?
5. Әйелдердің репродуктивті денсаулығы дегеніміз не?
6. Ер адамның репродуктивті денсаулығы дегеніміз не?
7. Репродуктивті денсаулық деген не және оның бұзылуының алдын-алу деген не?

№13.

1. **Тақырыбы:** Эмоциялар, стресс және денсаулық.

2. **Мақсаты:** эмоциялар мен стресстің адам өміріне әсерін зерттеу.

3. **Тапсырмалар:**

1. Стресстік жағдайдың дамуының объективті себептері қандай?
2. Стресс пен эмоцияны классификациясы туралы айтып беріңіз.
3. Оқушылардың психологиялық жағдайын бағалаңыз.
4. Эмоционалды стрессті азайту үшін рационалды психотерапияны қолдану.

4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.

5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі:** 13-ші апта.

7. **Әдебиет:**

ОҢТҰСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 14 беті

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил
4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

1. Стресс адам ағзасына қалай әсер етеді?
2. Неліктен стресс денсаулыққа зиянды?
3. Стресс әйел гормондарына қалай әсер етеді?
4. Қатты стресстен кейін денеге не болады?
5. Қатты стресстен кейін жүйке жүйені қалай қалпына келтіруге болады?
6. Стресс белгілері?
7. Біздің көңіл-күйіміз денсаулыққа қалай әсер етеді?
8. Стресстің алдын-алу шаралары қандай?

№14.

1. **Тақырыбы:** Ең қауіпті жұқпалы аурулардың алдын алу. COVID-19 инфекциясын мемлекеттік санитарлық-эпидемиологиялық қадағалау.
2. **Мақсаты:** Білім алушыларды коронавирустық инфекция диагностикасымен, алдын - алу және дезинфекциялық шараларымен таныстыру.
3. **Тапсырмалар:**
 1. Коронавирустық инфекция эпид жағдайын талдауда;
 2. Коронавирустық инфекцияға профилактикалық және эпидемияға қарсы іс-шараларды жүргізуді ұйымдастыру;
 3. Заңнамалық және нормативтік құқықтық актілермен жұмыс істеу.
4. **Орындау/ бағалау түрі:** Реферат жазу, презентация дайындау, тест сұрақтарын және жағдайлық есептерді құрастыру.
5. **БӨЖ орындау критерийлері (тапсырманы орындауға қойылатын талаптар):** №1,2 қосымшаны қараңыз.
6. **Тапсыру мерзімі:** 14-ші апта.
7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.
3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы		044-59/11 () 16 беттің 15 беті

ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

1. Коронавирус дегеніміз не?
2. Коронавирустың инфекцияның көзі кім/не?
3. Коронавирустың инфекцияның негізгі белгілері?
4. Коронавирустың берілу жолы қандай?
5. Әлемде жаңа коронавирустың пневмонияның алғашқы жағдайы қашан тіркелді?
6. Коронавирустың нақты алдын-алу шаралары қандай?
7. Өзіңізді және айналаңыздағы адамдарды COVID-19-дан қалай қорғауға болады?
8. Қауіпсіз эпидемиологиялық ортаны қалай қамтамасыз етуге болады?

№15.

1. **Тақырыбы:** Аралық бақылау 9-15 тақырыптар бойынша

2. **Мақсаты:** 9-15 аптада студенттердің дәріс, тәжірибелік сабақ және СӨЖ өткен материалдары бойынша алған ілімдерін және дағдыларын бағалау

3. **Тапсырмалар:**

1.9-15 аптада өткен дәріс, тәжірибелік сабақ және СӨЖ тақырыптарын қайталау.

2. Берілген СӨЖ дайындау және өткізу

4. **Өткізу түрі:** Тестілеу

5. **БӨЖ орындау критерийлері:** 1, 2 қосымшаны қараңыз.

6. **Тапсыру мерзімі :** 15 – апта

7. **Әдебиет:**

Негізгі:

1. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.

2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысы.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбекова ; М-во образования и науки. - 3-е изд., перераб. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед.ун-т им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2013. - 544 ил

4. Медик, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] : учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. - 2-е изд., испр. и доп. ; Рек. ГОУ ВПО "Моск. мед.акад. им. И. М. Сеченова". - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2014. - 608 с. : ил

8. Бақылау-сұрақтар:

Барлық сұрақтар 9-14 тақырып бойынша

ТҮПНҰСҚА
ОРИГИНАЛ

ОҢТҰСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ  SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»	
«Гигиена және эпидемиология» кафедрасы	044-59/11 ()
Білім алушылардың өзіндік жұмысына арналған әдістемелік нұсқауы	16 беттің 16 беті