

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра общей врачебной практики, геронтологии, общественного здоровья и  
здравоохранения.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Руководитель  
образовательной программы**

\_\_\_\_\_ **Р.М. Арамисова**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20\_\_ г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Декан факультета**

\_\_\_\_\_ **И.А. Мизиев**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20\_\_ г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФТД.2«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ»**

**Специальность  
31.08.36 Кардиология**

**Квалификация (степень) выпускника  
Врач-кардиолог**

**Форма обучения  
Очная**

**Нальчик, 2022**

Рабочая программа дисциплины Формирование ЗОЖ. – Составитель: Инарокова А.М.,  
Шомахова А.М., Нальчик: КБГУ, 2019 г. 21 с.

Рабочая программа предназначена для обучающихся очной формы обучения по направлению подготовки (специальности) 31.08.36 Кардиология.

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки специальности 31.08.36 Кардиология (уровень подготовки кадров высшей квалификации) в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 25.08.2014 N 1078 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.36 Кардиология (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.10.2014 N 34406),

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины	4
4.	Содержание и структура дисциплины	5
5.	Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации	8
6.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	16
7.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	18
7.1.	Нормативно-законодательные акты	18
7.2.	Основная литература	18
7.2.	Дополнительная литература	18
7.3.	Интернет-ресурсы	18
8.	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	21
9.	Лист изменений (дополнений) в рабочей программе дисциплины	22

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цели** освоения дисциплины: обеспечение обучающихся необходимой информацией для овладения определенными знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности. Обучение навыкам общения с пациентами по вопросам сохранения индивидуального здоровья граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака; профилактики наиболее значимых психосоматических и социальных болезней в разных возрастных группах.

### **Задачи:**

1. Ознакомление обучающихся с общими принципами формирования здорового образа жизни, его основные составляющие.
2. Обучение принципам рационального питания: составлению пищевого дневника.
3. Приобретение знаний о значении физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
4. Приобретение знаний о влиянии вредных привычек на состояние здоровья.
5. Обучение принципам индивидуальных гигиенических мероприятий, направленных на сохранение здоровья.
6. Формирование навыков изучения научной литературы и официальных статистических обзоров.
7. Формирование навыков общения с пациентами с учетом этики и деонтологии.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Формирование ЗОЖ» относится к факультативным и осваивается во 2-м семестре.

## **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### **профессиональных (ПК):**

готовность к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний (ПК-1);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- о ближайших и отдаленных последствиях табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, выработки отрицательного отношения к вредным привычкам;
- содержание понятий «здоровье», «качество жизни», «факторы риска болезни»;
- основные факторы риска развития болезней;
- методы физического самосовершенствования;
- универсальные потребности человека в разные возрастные периоды;
- основы профессиональной ориентации.

### **Уметь:**

- пробудить интерес населения к своему здоровью;
- обучать население особенностям сохранения и укрепления здоровья, способствовать соблюдению здорового образа жизни.

### **Владеть:**

- опытом деятельности в публичных выступлениях, ведения дискуссии и полемики
- приобрести опыт деятельности в рекомендациях по правилам личной гигиены, методам проведения санитарно-просветительской работы.

#### 4. Содержание и структура дисциплины

**Таблица 1. Содержание дисциплины «Формирование ЗОЖ»**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции	Форма контроля
1	2	3	4	5
1	Основные факторы, формирующие здоровье.	Формирование навыков ЗОЖ – как научная дисциплина. Современное содержание и задачи. История развития дисциплины. Основные понятия и терминологии. Основные разделы формирования навыков ЗОЖ.	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
2	Образ жизни и здоровье.	Здоровье в ряду потребностей человека. Мотивация здоровья и здорового образа жизни.	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
3	Концепция здорового образа жизни	Основные составляющие здорового образа жизни (сознание, движение, труд, питание, информация, экология, культура, возраст, здоровье).	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
4	Рациональное питание – фактор здоровья	Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики.	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
5	Принципы организации лечебного питания.	Диетология – наука о питании больных Краткая гигиеническая характеристика основных лечебных столов.	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
6	Движение, труд – как факторы здоровья.	Движение, труд – как факторы здоровья.	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
7	Основные факторы риска.	Распространенность и причины основных факторов среди различных возрастных групп населения России и других стран. Образ жизни и основные	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации

		факторы риска.		
8	Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.	Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
9	Пьянство и алкоголизм – как фактор риска	Пьянство и алкоголизм – как фактор риска	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации
10	Инфекционные и неинфекционные болезни.	Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности. Инфекционные болезни в современном обществе. Эпидемии. Основные принципы профилактики. СПИД и его профилактика	ПК-1	Устный опрос, дискуссии; презентации

### Структура дисциплины «Формирование ЗОЖ»

Таблица 2.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)

Виды учебной работы	Всего часов
<b>Контактная работа</b>	<b>36</b>
В том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	36
Самостоятельная работа	36
Работа с учебниками	12
Информационно-литературный поиск	12
Решение тестовых и ситуационных задач	12
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>

### Практические занятия

Таблица №3

№ ПЗ	Наименование лабораторных работ
1	3
1	Определение типов конституции человека.

2	Пробы по исследованию функции внешнего дыхания.
3	Составление меню - раскладки.
4	Определение индекса массы тела.
5	Основные факторы риска.
6	Оценка уровня здоровья
10	Исследование преобладающего типа вегетативной регуляции.
11	Пьянство и алкоголизм – как фактор риска
12	Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.
13	Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности.
14	Инфекционные болезни в современном обществе.
15	Эпидемии. Основные принципы профилактики.
16	СПИД и его профилактика
17	Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики

### Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица №4

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	2
1	Урбанизация и здоровье человека.
2	Вода- фактор здоровья.
3	Пищевые добавки, их гигиеническая характеристика
4	Туберкулез как социально-гигиеническая проблема.
5	Проблемы охраны мирового океана.
6	Акселерация развития.

### 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются **текущий контроль и промежуточная аттестация.**

**5.1.Оценочные материалы для текущего контроля.** Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Формирование ЗОЖ» и включает: ответы на теоретические вопросы, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий (например, подготовка мультимедийной презентации) с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов, дискуссии.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

## **5.2.Вопросы по темам дисциплины «Формирование ЗОЖ»**

### **Тема 1. Определение типов конституции человека.**

- 1.Типы конституционального типа человека
2. Методы определения конституционального типа человека

### **Тема 2. Пробы по исследованию функции внешнего дыхания.**

- 1.Оценка функции внешнего дыхания
2. Дыхание по методу КП Бутейко

### **Тема 3. Определение индекса массы тела.**

- 1.Принципы рационального питания
- 2.Определение индекса Кеттле

### **Тема 4. Основные факторы риска.**

- 1.Корректируемые факторы риска
- 2.Некорректируемые факторы риска
- 3.Выявление и коррекция факторов риска, как компонент первичной профилактики

### **Тема 6,7. Оценка уровня здоровья**

- 1.Здоровье, определение
- 2.уровни здоровья
- 3.Факторы здоровья

### **Тема 8. Исследование преобладающего типа вегетативной регуляции.**

- 1.Определение типа вегетативной регуляции
- 2.Зависимость состояния здоровья от преобладающего типа вегетативной регуляции

### **Тема 9,10. Пьянство и алкоголизм – как фактор риска. Табакокурение, наркомания и токсикомания – как фактор риска.**

- 1.Вредные привычки
- 2.Последствия злоупотребления алкоголем
- 3.Федеральные программы по профилактике алкоголизма
- 4.Вредные привычки
- 5.Последствия никотиновой зависимости
- 6.Федеральные программы по профилактике табакокурения

### **Тема 11. Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидности и смертности.**



- 1.ХНЗ в структуре инвалидности и смертности
- 2.Факторы риска ХНЗ
- 3.Профилактика ХНЗ

#### **Тема 12. Эпидемии. Основные принципы профилактики.**

- 1.Профилактика эпидемий
2. Шесть основных механизмов передачи инфекции
- 3.Карантинные мероприятия

#### **Тема 13. СПИД и его профилактика**

- 1.Основные направления и стратегия профилактической работы
- 2.Уровни профилактики ВИЧ-инфекции
- 3.Теоретические основы профилактики
- 4.Профилактика ВИЧ-инфекции

#### **Тема 14. Алиментарные заболевания. Вопросы профилактики**

- 1.Алиментарные заболевания:

- понятие
- причины возникновения
- классификация,
- профилактика.

#### Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине «Формирование ЗОЖ». Развёрнутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

**В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале:**

      3       балла, ставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное экономических понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

      2       балла, ставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «1», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

      1       балл, ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**0 баллов**, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

Баллы «  1  », «  2  », «  3  » могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия

### **5.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов**

#### **Примерные темы рефератов по дисциплине «Формирование ЗОЖ»**

1. Правила здорового образа жизни.
2. Профилактика табакокурения.
3. Профилактика наркомании.
4. Профилактика алкоголизма.
5. Профилактика травматизма.
6. Профилактика репродуктивного здоровья.
7. Профилактика психического здоровья.
8. Профилактика СПИДа.
9. Профилактика игромании.
10. Профилактика зрительных нарушений у школьников.
11. Профилактика сколиоза у школьников.
12. Профилактика злоупотребления энергетических напитков.
13. Профилактика слуховых нарушений из-за чрезмерного пользования наушниками в молодежной среде.
14. Профилактика ожирения.
15. Правила здорового питания.
16. Профилактика гиподинамии.

#### **5.3.1. Методические рекомендации по написанию реферата**

**Реферат** – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Требования к реферату:** Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц.  
**Уровень оригинальности текста – 60%**

**Критерии оценки реферата:**

«отлично» (10баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (7 баллов) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (4 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (менее 1 балла) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

**5.2.Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине Формирование ЗОЖ**

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента.

**Выберите правильный ответ**

**Тестовый контроль (примеры)**

I: ТЗ 37 Тема 2-0-0

S: Основным ожидаемым результатом профилактических вмешательств не является:

- : сокращение смертности
- : сокращение заболеваемости
- : снижение расходов на лечение заболеваний
- +: Уменьшение чувства тревоги

I: ТЗ 38Тема 2-0-0

S: . Гигиена:

- +: наука о здоровых коллективах людей, вырабатывающих нормы здорового образа жизни
- : комплексная наука, исследующая среду обитания живых существ.
- : наука о практической реализации мероприятий, направленных на создание здоровых условий труда.

-: Наука о документах по охране окружающей среды.

## ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДСЦИПЛИНЕ

1. Здоровье и факторы его формирования
3. Адаптационные возможности организма
4. Биологические аспекты здорового образа жизни. Биологический возраст человека
6. Болезни, передающиеся половым путем (БППП), их профилактика
7. Важнейшие условия здорового образа жизни
8. Ведущие факторы, определяющие болезни современности: гиподинамия,
9. Виды дыхания (верхнее дыхание, среднее дыхание, нижнее дыхание)
10. Виды нарушения осанки у детей
11. Влияние дыхательных упражнений на организм
12. Влияние на здоровье оптимальной двигательной активности, гипокинезии и гиперкинезии
13. Восстановление внутреннего резерва организма после выполнения физических нагрузок
14. Вред курения и алкоголя
15. Границы применения понятий «здоровье» и «болезнь»
16. Группы инфекций, передающихся половым путём
17. Двигательная активность и здоровье
18. Двигательные навыки и двигательные качества
19. Здоровый подход к питанию
20. Здоровье индивидуальное и общественное, их характеристики
21. Здоровье населения и индивидуальное здоровье Критерии диагностики
22. Значение белков в питании больного и здорового человека
23. Значение жиров в питании больного и здорового человека
24. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях
25. Значение углеводов в питании больного и здорового человека. Классификация углеводов
26. Индивидуальная норма здоровья и ее составляющие
27. Как победить стресс
28. Курение и онкологические заболевания
29. Курение и патология органов дыхания
30. Курение как фактор риска НИЗ, механизмы реализации вреда
31. Курение и ССЗ
32. Личная и общественная гигиена
33. Механизмы и эффекты адаптации организма к физическим нагрузкам
34. Наследственность как фактор здоровья
35. Нравственное здоровье

### **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая обучающимся по дисциплине включает две составляющие:

– первая составляющая – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения обучающимся учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость обучающимся по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– вторая составляющая – оценка знаний обучающимся по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Формирование ЗОЖ» в II семестре является зачет.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Таблица №6

**Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

№ раздела	Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
1	2	3	4
1	ПК- 1 готовность к обучению населения основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний;	<p><b>Знать:</b> основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения;</p> <p><b>Уметь:</b> планировать, анализировать и оценивать состояние здоровья населения и влияние на него факторов окружающей и производственной среды; участвовать в организации и оказании лечебно-профилактической и санитарно-противоэпидемической помощи населению с учетом его социально-профессиональной и возрастно-половой структуры;</p> <p><b>Владеть:</b> базовыми технологиями приобретения информации: самостоятельной работой с учебной, справочной литературой на бумажных и электронных носителях, Интернет-ресурсами по гигиене и экологии;</p>	<p>Типовые оценочные материалы для устного опроса; типовые тестовые задания</p> <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса; типовые тестовые задания</p> <p>Типовые оценочные материалы для устного опроса; типовые тестовые задания</p>

**7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)**

**7.1. Нормативно-законодательные акты**

2. Гражданский кодекс РФ: [электронный ресурс]// Доступ из справочной системы "Гарант". <http://www.garantexpress.ru>.

**7.2 Основная литература**

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни/ М.: Мир, 20143.
2. Кочан В.З., Мартыненко А.В. Здоровый образ жизни: проблемы формирования. Учебное пособие/ М., 2014.

3. Керимов, Р.Д. Медицина. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / Р.Д. Керимов, Л.И. Федянина. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 223 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/30074>
4. Жирков, А.М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие. [Электронный ресурс] / А.М. Жирков, Г.М. Подопригора, М.Р. Цуцунава. — Электрон. дан. — СПб. : Лань, 2016. — 272 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/89953>
5. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : Лань, 2016. — 372 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/89954>

### 7.3 Дополнительная литература

1. Болотов Б.В. Спаси себя сам/ М., 2009.
2. Ильина Л.П. Образ жизни и здоровье/ Якутск, 2010.
3. Ильина Л.П. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней/ Якутск, 2011.
4. Колбанов В.В. Валеология/ СПб, 2011.
5. Каневская Л.Я. Питание школьника/ М.: Медицина, 2009.
6. Курбанов. Пищеварение в условиях гиподинамии/ М.,2011 (082128).
7. Лаптев А.К., гр. авторов. Этика здоровья/ Тверь, 2009.
8. Лунгквист Арне. Питание для спортсменов/ СПб, 2009.
9. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней/ М.,2011.
10. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденция развития болезней/ М.,2010.
11. Эвенштейн З.М. Популярная диетология/ М., 2010.

### 7.4. Интернет-ресурсы

#### Профильные web – сайты Интернета:

1. <http://www.bibliotekar.ru/423/index.htm> – Сорокина
  2. [www.medvuz.ru](http://www.medvuz.ru)
  3. [www.historem.ru](http://www.historem.ru)
  4. Министерство здравоохранения и социального развития РФ (<http://www.minzdravsoc.ru>).
  5. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rospotrebnadzor.ru>)
  7. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>).
  8. Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>).
  9. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>).
- ❖ [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru);
  - ❖ [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com);
  - ❖ [www.knigafund.ru](http://www.knigafund.ru);
  - ❖ [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
  - ❖ [www.sciencedirect.ru](http://www.sciencedirect.ru)

- ❖ [www.mkb-10.com](http://www.mkb-10.com)
- ❖ [www.gks.ru](http://www.gks.ru)
- ❖ [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
- ❖ [www.journals.medi.ru](http://www.journals.medi.ru)

### **Методические рекомендации по изучению дисциплины «Формирование ЗОЖ» для обучающихся**

Цель курса «Формирование ЗОЖ» - обеспечение необходимой информацией для овладения определенными знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни с учетом последующего обучения и профессиональной деятельности. Обучение навыкам общения с пациентами по вопросам сохранения индивидуального здоровья граждан, включая сокращение потребления алкоголя и табака; профилактики наиболее значимых психосоматических и социальных болезней в разных возрастных группах.

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения практических занятий, написания учебных и творческих работ.

При изучении дисциплины обучающиеся выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовят рефераты и сообщения к семинарским занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий

Дисциплина изучается на практических занятиях, при самостоятельной и индивидуальной работе обучающихся. Обучающийся для полного освоения материала должен не пропускать занятия и активно участвовать в учебном процессе. Для максимальной эффективности изучения необходимо постоянно вести конспект лекций, знать рекомендуемую преподавателем литературу, позволяющую дополнить знания и лучше подготовиться к семинарским занятиям.

В соответствии с учебным планом на каждую тему выделено необходимое количество часов практических занятий, которые проводятся в соответствии с вопросами, рекомендованными к изучению по определенным темам. Обучающиеся должны регулярно готовиться к практическим занятиям и участвовать в обсуждении вопросов. При подготовке к занятиям следует руководствоваться конспектом лекций и рекомендованной литературой. Тематический план дисциплины, учебно-методические материалы, а также список рекомендованной литературы приведены в рабочей программе

В ходе изучения дисциплины обучающийся имеет возможность подготовить реферат по выбранной из предложенного в Рабочей программе списка теме. Выступление с докладом по реферату в группе проводится в форме презентации с использованием мультимедийной техники.

### **Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Практическое занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой,

выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому занятию зависит от формы, места проведения практического занятия, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процесса преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы обучающихся при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих обучающемуся в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы обучающихся, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят обучающихся к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

В рамках курса выполняются следующие виды самостоятельной работы:

1. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
2. Выполнение разноуровневых задач и заданий;
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
4. Выполнение итоговой контрольной работы.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Необходимо отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала. Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом и выполняется в обязательном порядке.



Задания предложены по каждой изучаемой теме и могут готовиться индивидуально или в группе. По необходимости студент может обращаться за консультацией к преподавателю. Выполнение заданий контролируется и оценивается преподавателем.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач. Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания.

Обучающийся может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Обучающийся имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории. Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений. Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

### **Методические рекомендации по работе с литературой**

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к экзамену должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат представляет собой сокращенный пересказ содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Написание реферата используется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Рекомендованная ниже тематика рефератов примерная. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Реферат, как правило, состоит из введения, в котором кратко обосновывается

актуальность, научная и практическая значимость избранной темы, основного материала, содержащего суть проблемы и пути ее решения, и заключения, где формируются выводы, оценки, предложения. Общий объем реферата 20 листов.

Технические требования к оформлению реферата следующие. Реферат оформляется на листах формата А4, с обязательной нумерацией страниц, причем номер страницы на первом, титульном, листе не ставится. Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается.

Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль. На титульном листе реферата нужно указать: название учебного заведения, факультета, номер группы и фамилию, имя и отчество автора, тему, место и год его написания.

Рекомендуемый объем работы складывается из следующих составляющих: титульный лист (1 страница), содержание (1 страница), введение (1 – 2 страницы), основная часть, которую можно разделить на главы или разделы (10 – 15 страниц), заключение (1 – 3 страницы), список литературы (1 страница), приложение (не обязательно). Если реферат содержит таблицу, то ее номер и название располагаются сверху таблицы, если рисунок, то внизу рисунка.

Содержательные части реферата – это введение, основная часть и заключение. Введение должно содержать рассуждение по поводу того, что рассматриваемая тема актуальна (то есть современна и к ней есть большой интерес в настоящее время), а также постановку цели исследования, которая непосредственно связана с названием работы. Также во введении могут быть поставлены задачи (но не обязательно, так как работа невелика по объему), которые детализируют цель. В заключении пишутся конкретные, содержательные выводы.

Содержание реферата обучающийся докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Минимально необходимый для реализации дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя: лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть Интернет), помещения для проведения семинарских и практических занятий (оборудованные учебной мебелью), компьютерные классы и др.

По дисциплине «Формирование ЗОЖ» имеются презентации по всем темам дисциплины, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал. Занятия лекционного типа, практические занятия проводятся с наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующих рабочим учебным программам дисциплины.

При проведении занятий лекционного типа, практических занятий используются:  
лицензионное программное обеспечение:

- Продукты Microsoft (Desktop Education ALNG LicSaPk OLVS Academic Edition Enterprise) подписка (Open Value Subscription);
- Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security Стандартный Russian Edition;
- AltLinux (Альт Образование 8);

свободно распространяемые программы:

- Academic MarthCAD License - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться - ими;
- WinZip для Windows - программ для сжатия и распаковки файлов;
- Adobe Reader для Windows – программа для чтения PDF файлов;
- Far Manager - консольный файловый менеджер для операционных систем семейства - Microsoft Windows.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается: 1. Альтернативной версией официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих; 2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; 3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации; 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

**Сведения об электронных информационных ресурсах,  
к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ  
(2019-2020 уч. год)**

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора
1.	ЭБД РГБ	Электронные версии <b>885898</b> полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ)  <b>Договор №095/04/0011</b> от 05.02.2019 г.
2.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <a href="http://www.thomsonreuters.com">Thomson Reuters</a> <b>Сублицензионный договор № WoS/592</b> от 05.09.2019 г.
3.	SciverseScopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий);</li> <li>• 6,8 млн. докладов из трудов конференций</li> </ul>	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №7Е/223 от 01.02.2019 г.
4.	Научная электронная	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ»

	<b>библиотека (НЭБ РФФИ)</b>	версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе		
5.	<b>Баз данных Science Index (РИНЦ)</b>	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионный договор ScienceIndex №SIO-741/2019 15.03.2019 г.
6.	<b>ЭБС «Консультант студента»</b>	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №138СЛ/01-2019</b> От 13.02.2019 г.
7.	<b>ЭБС «Лань»</b>	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) <b>Договор №3Е/223</b> от 01.02.2019 г.
8.	<b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека»
9.	<b>ЭБС «АйПиЭрбукс»</b>	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) <b>Договор №4839/19</b> от 01.02.2019 г.
10.	<b>ЭБС «Юрайт» для СПО</b>	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) <b>Договор №207Е/223</b> От 21.10.2019 г.
11.	<b>Международная система библиографических ссылок Crossref</b>	Цифровая идентификация объектов (DOI)	<a href="http://Crossref.com">http://Crossref.com</a>	НП «НЭИКОН» <b>Договор №CRNA-1060-19</b> от 07.05.2019 г.
12.	<b>Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье</b>	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники»
13.	<b>Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина</b>	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-



Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры Общей врачебной практики,  
геронтологии, общественного здоровья и здравоохранения

протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

---

подпись, расшифровка подписи, дата