Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

Высшая школа современных социальных наук (факультет)

Утверждаю

Директор

ВШССН (факультета)

МГУ имени М.В.Ломоносова

академик Г.В.Осипов

« » 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Поведение и здоровье»**

 **(“Behavior and health”)**

для бакалавров и магистров­­­­­ различных направлений подготовки:

­­

Форма обучения: очная

Программа одобрена на заседании Ученого совета ВШССН

 года, протокол №

Москва

2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с самостоятельно установленным МГУ образовательным стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки / специальности «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» (*программы бакалавриата, магистратуры, реализуемых последовательно по схеме интегрированной подготовки; программы специалитета; программы магистратуры)* в редакции приказа МГУ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**Аннотация**

В век цифровых технологий и пандемии неинфекционных заболеваний роль поведения человека, как основного фактора здоровья становится очевидной. По мнению ученых на 60-70 % здоровье человека определяется его поведением. Практически все аспекты жизни человека, начиная от здорового питания, достаточных физических нагрузок и кончая владения навыками тайм менеджмента, музыкой и экранным временем, оказывает сегодня влияние на здоровье.

В рамках курса предлагается изучить особенности изменения роли факторов здоровья при переходе от традиционного к индустриальному и постиндустриальному обществу, современные социально-демографические и экономические особенности поведения и его влияния на здоровье, опыт политики улучшения здоровья через регулирование поведения в развитых странах, а также особенности превентивной политики и здоровьесберегающих практик как на федеральном и региональном уровне, так и на уровне предприятий.

Авторы поделятся результатами собственных полевых исследований особенностей питания и других аспектов поведения и их влияния на здоровье в разных регионах России и за рубежом, научат слушателей поведению, позволяющему сохранить здоровье позвоночника, поддерживающему оптимальную когнитивную функцию, стабильность настроения и сердечно сосудистого здоровья с помощью синхронизации циркадного ритма.

Авторы курса: Ионцев Владимир Алексеевич, доктор экономических наук, заслуженный профессор МГУ имени М.В. Ломоносова, заведующий кафедрой демографии Высшей школы современных социальных наук МГУ имени М.В. Ломоносова; Магомедова Аминат Гимбатовна, к.э.н., доцент экономического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Фатима Гизал, профессор Университета Эра (Индия).

**Цель курса**

Познакомить студентов с современными подходами к улучшению здоровья через регулирование поведения как на индивидуальном уровне, так и на уровне популяций.

 **Задачи курса**

- дать представление о факторах, определяющие здоровье на современном этапе эпидемиологического перехода и особенностях самосохранительного поведения;

- познакомить с социально-демографическими и экономическими особенностями влияния разных аспектов поведения на здоровье;

- научить оценивать корпоративные, региональные и федеральные программы здоровья с точки зрения учета фактора поведения.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО: Дисциплина «Поведение и здоровье» является дисциплиной по выбору в рамках межфакультетских курсов преимущественно студентов 2 и 3 годов обучения бакалавриата и первого года обучения магистратуры.

**2.** Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия (если есть):

 **Отсутствуют**

**3.** Результаты обучения по дисциплине (модулю):

|  |
| --- |
| **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** |
| Знать: *- основные теории и концепции в сфере эпидемиологии и самосохранительного поведения, тенденции и структуру заболеваемости в России и в мире, источники информации о здоровье населения, особенности политики здоровьесбережения на макро и микро уровнях в России и в европейских странах, особенности разных аспектов самосохранительного поведения населения разных возрастов в разных странах и их влияния на здоровье, необходимости междисциплинарного и межведомственного подхода к решению вопроса сохранения и улучшения здоровья посредством изменения самосохранительного поведения* Уметь:*-оценивать и проводить экспертизу стратегий здоровьесбережения на макро и микро уровнях (нацпроектов, федеральных и муниципальных программ, корпоративных программ), применять знания по демографическим и социально-экономическим факторам самосохранительного поведения и их влияния на здоровье при разработке программ здоровьесбережения на федеральном, региональном уровне и для предприятий и учреждений.* *Владеть: навыками определения реальной динамики здоровья на основе агрегированных данных и данных по возрастам; выявления проблем в самосохранительном поведении как на основе доступных широкомасштабных обследований, так и полевых исследований на уровне предприятий и учреждений.*  |
|  |

4. Объем дисциплины (модуля) составляет 1 з.е.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий:

5.1. Структура дисциплины (модуля) по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий (в строгом соответствии с учебным планом)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем дисциплины (модуля),****Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)** | **Номинальные трудозатраты обучающегося**  | **Всего академических часов** | **Форма текущего контроля успеваемости\*** *(наименование)* |
| **Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем)** **Виды контактной работы, академические часы** | **Самостоятельная работа обучающегося,****академические часы** |
| Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа |
| Тема 1. Поведение, как фактор здоровья в теория эпидемиологического перехода и в ее современных трактовках. Теоретические аспекты самосохранительного поведения. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 2. Современные тенденции и структура причин заболеваемости и смертности в России и в мире.  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 3. Роль поведения в динамике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Проект «Северная Карелия»  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 4. Спектр аспектов самосохранительного поведения и особенности их влияния на здоровье. Позитивные и негативные аспекты. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 5. Circadian rhythm and human health. Циркадный ритм и здоровье человека. (лекцию читает Fatima Ghizal, профессор Университета Эра (Индия))  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 6. Питание и здоровье. Социально-экономические и демографические факторы пищевого поведения.  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 7. Как сохранить здоровье позвоночника. Безоперационный метод лечения экструзированных грыж.  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 8. Психологическое благополучие как фактор здоровья (на примере школьников). Взаимоотношения с родителями, учителями и сверстниками.  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 9. Экономика профилактики и лечения НИЗ.  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 10. Диспансеризация: подходы к организации и эффективность. | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Тема 11. Стратегии здоровьесбережения: микро- и макро- уровень. Интерактивное занятие в формате конференции с презентацией проектов.  | 2 |  | 1 | 3 |  |
| Промежуточная аттестация: три промежуточных теста |  |  |  |  |  |
| Итоговая аттестация: зачет на основе выполненного проекта  | 2 |  | 1 | 3 | —— |
| **Итого** | *24* |  | 12 | 36 | — |
|  |  |  |  |  |  |

*\*Внимание! Авторы курса оставляют за собой право вносить изменения в последовательность чтения лекций, а также небольшие коррективы в содержание в связи с приглашением специалистов-практиков.*

5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплин |
| 1. | Тема 1. Поведение, как фактор здоровья в теория эпидемиологического перехода. Теоретические аспекты самосохранительного поведения. | Факторы, определяющие здоровье на разных этапах эпидемиологического перехода. Современные трактовки теории эпидемиологического перехода. Самосохранительное поведение: позитивные и негативные формы. Типы самосохранительного поведения и их влияние на здоровье. Мотивы стратегий самосохранительного поведения  |
| 2. | Тема 2. Современные тенденции и структура причин заболеваемости и смертности в России и в мире. Динамика здоровья школьников. | Динамика заболеваемости и структуры причин смертности в мире. Особенности заболеваемости в России. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни: гендерные и региональные характеристики. Позволяют ли открытые данные по заболеваемости судить о реальной динамике здоровья школьников. Динамика распределения по группам здоровья, продольный и поперечный анализ. |
| 3. | Тема 3. Роль поведения в динамике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Проект «Северная Карелия» | Физические нагрузки и ССЗ. Роль питания в борьбе с сахарным диабетом и др. видами НИЗ. Трансформация питания и физических нагрузок финнов в рамках проекта «Северная Карелия» и ее результаты.  |
| 4. | Тема 4. Спектр аспектов самосохранительного поведения и особенности их влияния на здоровье. Позитивные и негативные аспекты. | Здоровый сон и физическая нагрузка. Факторы психологического благополучия. Религиозные посты, молитвы, медитация. Влияние музыки и владения навыками тайм менеджмента на здоровье.  |
| 5. | Тема 5. Circadian rhythm and human health. Циркадный ритм и здоровье человека. (лекцию читает профессор Ghizal Fatima, заведующая лабораторией хронобиологии Университета Эра, (Индия)) | Circadian rhythm and basic body functions. Sleep-wake cycles, hormone release and metabolic activity. Consequences of circadian rhythm disturbance. Sleep disorder, metabolic and immune function disorders. Supporting optimal cognitive function, mood stability, and CVD health through circadian rhythm synchronization. The development of chronic diseases and acceleration of the aging process as a consequence of circadian rhythm disturbances.Циркадный ритм и основные функции организма. Циклы сна-бодрствования, высвобождение гормонов и метаболическая активность. Последствия нарушения циркадного ритма. Расстройство сна, нарушение обмена веществ и имунных функций. Поддержание оптимальной когнитивной функции, стабильности настроения и здоровья ССЗ с помощью синхронизации циркадного ритма. Развитие хронических заболеваний и ускорение процесса старения как следствия нарушения циркадного ритма |
| 6. | Тема 6. Пищевое поведение и здоровье. Социально-экономические и демографические факторы пищевого поведения. | Социально-экономический статус и пищевое поведение. Влияние пола, возраста и семейного статуса на пищевое поведение. Различия в пищевом поведении по полу и возрасту на селе и в городе. Время приема, кратность и последовательность приема пищи. Последствия пропуска завтрака и позднего ужина для здоровья. Роль пережевывания пищи в борьбе с ожирением, междисциплинарный подход к решению проблемы тщательности пережевывания пищи. |
| 7. | Тема 7. Как сохранить здоровье позвоночника. Безоперационный метод лечения экструзированных грыж.  | Что такое остеохондроз и причины его развития. Профилактика остеохондроза и его обострений. Неинвазивная репозиция позвонков и суставов. Микрохирургическое лечение грыжи диска и осложнения, возникающие при этом. |
| 8. | Тема 8. Психологическое благополучие как фактор здоровья (на примере школьников). Взаимоотношения с родителями, учителями и сверстниками.  | Степень тревожности школьников по данным пилотного исследования. Факторы стресса. Взаимоотношения с родителями, педагогами и сверстниками. Последствия стресса. Морально-психологический климат в семье в разных регионах: причины различий. Оценка уровня внимания, уделяемого родителями, детьми разных возрастов. |
| 9. | Тема 9. Экономика профилактики и лечения НИЗ. | Экономический ущерб от НИЗ и их факторов риска. Экономическая эффективность профилактики. Сопоставление затрат на реализацию мер и эффектов. Снижение затрат системы здравоохранения, предотвращение потерь производительности труда, опосредованные эффекты. |
| 10. | Тема 10. Диспансеризация: подходы к организации и эффективность. | Диспансеризация – лучший источник информации о здоровье населения. Профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований. Как повысить охват и эффективность диспансеризации**.** Зарубежный опыт и лучшие практики. |
| 11. | Тема 10. Стратегии здоровьесбережения: микро- и макро- уровень. | Интерактивное занятие в форме конференции с презентацией лучших проектов на темы: 1.Вопросы здоровьесбережения в нацпроектах: плюсы и минусы. 2. Корпоративные программы здоровьесбережения: российский и зарубежный опыт.3. Европейская сеть школ здоровья. Степень вовлеченности российских школ, проблемы и перспективы. |

6. Фонд оценочных средств (ФОС, оценочные и методические материалы) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю).

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания (в отсутствие утвержденных соответствующих локальных нормативных актов на факультете)

Описание каждой формы контроля:

1. **Домашнее задание:**

Выполнение проекта

2 варианта на выбор:

а) оценка корпоративной, муниципальной, региональной или федеральной программы здоровья на предмет учета поведения, как фактора здоровья

либо

б) исследование одного из аспектов ССП среди студентов

 Содержание:

1. актуальность проблемы и обзор литературы
2. исследовательский вопрос, цель и задачи исследования
3. описание данных, полученных путем анкетирования
4. анализ данных и выводы
5. **Вопросы к тестам**
6. Теория эпидемиологического перехода и ее современные трактовки
7. Самосохранительное поведение: позитивные и негативные формы, мотивы стратегий
8. Динамика заболеваемости и структуры причин смертности
9. Ожидаемая продолжительность здоровой жизни: гендерные и региональные характеристики
10. Питание и НИЗ
11. Эффекты изменения образа жизни в Северной Карелии
12. Спектр аспектов самосохранительного поведения, влияющих на здоровье
13. Циркадный ритм и основные функции организма
14. Последствия нарушения циркадного ритма
15. Влияет ли циркадный ритм на старение и хронические заболевания?
16. Эффекты синхронизации циркадного ритма
17. Социально-экономический статус и пищевое поведение
18. Влияние демографических характеристик на пищевое поведение
19. Последствия пропуска завтрака и позднего ужина для здоровья
20. Роль тщательности пережевывания пищи в борьбе с ожирением
21. Что такое остеохондроз и причины его развития
22. Профилактика остеохондроза и его обострений
23. Психологическое благополучие как фактор здоровья
24. Взаимоотношения с родителями и динамика дефицита родительского внимания
25. Экономический ущерб от НИЗ
26. Экономическая эффективность профилактики
27. Лучший источник информации о здоровье населения заболеваемость или диспансеризация?
28. Как повысить охват и эффективность диспансеризации
29. Зарубежный опыт и лучшие практики диспансеризации
30. Вопросы поведения в стратегиях здоровьесбережения на макро уровне
31. Вопросы поведения в стратегиях здоровьесбережения на микро уровне

Оценка за курс складывается из следующих компонентов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы контроля** | **Количество** | **Количество баллов за 1 работу** | **Всего баллов** |
| Промежуточные тесты | 3 | 10 | 30 |
| Проект | 1 | 20 | 20 |
| Итого |  |  | 50 |

Для получения зачета необходимо набрать 30 баллов.

7. Ресурсное обеспечение:

7.1. Перечень основной и дополнительной литературы

**Основная литература:**

1. Основы экономики здоровья населения России. Под редакцией: Е.В. Егорова, В.А. Морозова. М.: Креативная экономика. 2015. 464 с.
2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 520 с
3. Философско-методологические основания управления общественным здоровьем: развитие здравоохранения в постпандемийный период. Монография/ Под ред. Егорова Е.В., Разумовской Е.М., Тутова Л.А. М: МАКС Пресс, 2023. -136 с.
4. Антонов А.И. Микросоциология семьи. – М., 2005. – 368 с.

**Дополнительная литература:**

1. Магомедова А.Г. Особенности питания и здоровье школьников в регионах России/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент, № 3(78). 2021.
2. Магомедова А.Г., Гусейнов М.С., Солодкова Т.М. Обоснование эффективности формирования межэтнического культурного образовательного пространства, как фактора сохранения здоровья на основе метапредметности/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент. № 6 (81). 2021
3. Магомедова А.Г. О необходимости разработки стратегии здоровьесбережения школьников. Теория и практика стратегирования, М., 2022.
4. Саидбегов Д.Г. Саидбегов Р.Д. Если болит спина. М: Эксмо, 2019. – 272 с.
5. Концевая А.В., Драпкина О.М. Экономика профилактики неинфекционных заболеваний. Профилактическая медицина. 2018; 21(2):4‑10.
6. Магомедова А.Г., Гусейнов М.С. Реализация компетентностного подхода в контексте влияния музыки на здоровье/ Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2020
7. Ram B. Singh, Aminat Magomedova, Ghizal Fatima et al. Why and How the Indo-Mediterranean Diet May Be Superior to Other Diets: The Role of Antioxidants in the Diet/ Nutrients 2022, 14(4), 898; https://doi.org/10.3390/nu14040898
8. Magomedova A.G., Singh R.B., Horuichi R. Regional Differences in Chronobiological Behavioral Factors among School Children in the Russian Federation/ World Heart Journal, Nova Science Publishers, Inc. (United States), vol. 13, № 1, 2021
9. Ram B. Singh, Ghizal Fatima, Aminat G. Magomedova et al. Nutritional factors in the pathogenesis of heart failure: a review. Chapter 4. Pathophysiology, Risk Factors, and Management of Chronic Heart Failure. 2024, Pages 53-63.
10. Fishbein AB, Knutson KL, Zee PC. Circadian disruption and human health. J Clin Invest. 2021 Oct 1;131(19):e148286.
11. Mahdi A.A., Fatima G., Das S.K., Verma N.S. Abnormality of circadian rhythm of serum melatonin and other biochemical parameters in fibromyalgia syndrome. Indian J Biochem Biophys. 2011 Apr;48(2):82-7.

7.2. Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подлежит обновлению при необходимости) 7.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем (подлежит обновлению при необходимости)

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7.5. Описание материально-технического обеспечения.

Для организации занятий по дисциплине необходимы:

* *мультимедийный класс,*
* *компьютер,*
* *проектор.*
1. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.
2. Разработчики программы.

 Д.э.н., профессор Ионцев Владимир Алексеевич,

 К.э.н., доцент Магомедова Аминат Гимбатовна,

 профессор, заведующая лабораторией хронобиологии Университета Эра, Ghizal Fatima, Индия,