

**«Առողջության պահպանում, առողջ ապրելակերպ»**

2023 թվականից կրկնողաբար ք. Երևանում Երևանի Միսիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանի կողմից կանցկացվի «Առողջության պահպանում, առողջ ապրելակերպ» թեմայով դասընթաց: Ծրագիրը հաստատվել է ՀՀ առողջապահության նախարարի հրամանով: Թիրախային լսարանը՝ բուժքույրներ: Մասնակիցներին կշնորհվի ՇՄՁ 36 տեսական կրեդիտ և 13 գործնական կրեդիտ: Լրացուցիչ տեղեկատվության համար գանգահարել 010583101 հեռախոսահամարով:

**ԾՐԱԳԻՐ**

**«ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄ, ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԹԵՄԱՑՈՎ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

2023թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան (Երևանի Միսիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանի Ընտանեկան բժշկության ամբիոն)

Երևանի Միսիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան

<b>Շաբաթ 1</b>		
<b>Օր 1</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Առողջության սահմանումը և նրա վրա ազդող գործոնները	Լ. Մուրադյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Սնվելու հիմնական սկզբունքները	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Ռացիոնալ սնվելու սկզբունքները	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Սննդամթերքի և էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջարկի նորմեր՝ բնակչության տարբեր խմբերի և առողջական վիճակների համար	Մ. Նարինյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Առողջ սննդի «Բուրգի» քարտզույուն	Լ. Մուրադյան
<b>Օր 2</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Այլընտրանքային սնման սկզբունքներ	Լ. Մուրադյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Սննդի քանակ և որակ	Լ. Մուրադյան

11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Մանկային բուրգ կամ ափսե	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Գործնական աշխատանք</b> Խորհրդատվություն ռացիոնալ սնուցման վերաբերյալ	Լ. Մուրադյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Անամնեզի հավաքում, վարքագծի և գիտակցության գնահատում, ցավային ախտանիշի գնահատում ու վարում	Մ. Նարիմանյան
<b>Օր 3</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Մանկի անվտանգություն	Լ. Մուրադյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Մուտք ընդունելու սովորությունների փոփոխման փուլեր	Մ. Նարիմանյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Մնվածության վիճակի գնահատում	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Աճի և զարգացման ցուցանիշներ	Լ. Մուրադյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Խորհրդատվություն քաշը վերահսկելու, ընդունած կալորիաների, ֆիզիկական ակտիվությունը հավասարակշռելու վերաբերյալ	Լ. Մուրադյան
<b>Օր 4</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Ճարպակալման գնահատումը	Լ. Մուրադյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Բժշկական և սոցիալական անամնեզ	Մ. Նարիմանյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Տարբեր տարիքային խմբերի սնուցման սկզբունքներ	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> 0-ից 6 ամսական երեխաների սնուցում, լրացուցիչ սնուցում	Լ. Մուրադյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Խորհրդատվություն՝ վիտամիններ, հանքային աղեր օգտագործելու վերաբերյալ	Լ. Մուրադյան
<b>Օր 5</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> 6 ամսականից մինչև 1 տարեկան երեխաների սնուցման առանձնահատկությունները	Մ. Նարիմանյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	

10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Ավագ տարիքի երեխաների սնուցման առանձնահատկությունները (1-3 և 4-7 տարեկան)	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Դեռահասների սննդակարգը	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Գործնական աշխատանք</b> Տարբեր տարիքային խմբերի անձանց սննդակարգերը	Մ. Նարիմանյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Համագործակցություն դիետոլոգների և այլ մասնագետների հետ	Մ. Նարիմանյան
<b>Շաբաթ 2</b>		
<b>Օր 1</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Հղիների և կերակրող մայրերի սննդի առանձնահատկությունները	Լ. Մուրադյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Տարեցների և ծերերի սննդակարգը	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Բնակչության տարբեր խմբերի սննդակարգը	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Առողջ ապրելակերպի սկզբունքները՝ որոշ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման գործում	Մ. Նարիմանյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Նախածննդյան և հետծննդաբերության շրջանում կանանց ռացիոնալ սնուցման և ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ խորհրդատվություն	Լ. Մուրադյան
<b>Օր 2</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Երկրորդային թերսնուցում՝ կապված հիվանդությունների հետ	Լ. Մուրադյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Մանուկ հավելումների օգտագործում	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Քաշը նվազեցնելու միջոցներ և խորհուրդներ	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Գործնական աշխատանք</b> Անհատի առողջական վիճակին և խնդիրներին համապատասխան սննդակարգերի և վարժությունների նշանակում	Լ. Մուրադյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	Թեմայի ամփոփում	Մ. Նարիմանյան
<b>Օր 3</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b>	Լ. Մուրադյան

	Ալերգիաներ և որոշ սննդամթերքի անմատչելիություն	
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Ֆիզիկական ակտիվություն, ռացիոնալ և բալանսավորված սնունդ և պարենտերալ սնուցում	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Գործնական աշխատանք</b> ՄԶԳ-ի հաշվարկ	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Ծխախոտի ծխի պատճառած վնասն անձին և հասարակությանը	Մ. Նարիմանյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Կանխարգելման ռազմավարություններ և դրանց առանձնահատկությունները բնակչության տարբեր խմբերի շրջանում	Լ. Մուրադյան
<b>Օր 4</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Առաջնային, երկրորդային և երրորդային կանխարգելման տեսակները	Մ. Նարիմանյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Նյութերի հատկություններ	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Կախվածության առաջացման ժամանակահատված	Մ. Նարիմանյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Դասախոսություն</b> Ծխելու, ծխախոտի չարաշահման և կախվածության կլինիկական դրսևորումները	Լ. Մուրադյան
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Խորհրդատվություն ծխողի և նրա ընտանիքի անդամների հետ՝ ծխելը թողնելու վերաբերյալ	Լ. Մուրադյան
<b>Օր 5</b>		
9:00-10:00	<b>Դասախոսություն</b> Առաջիկա և հետագա բացասական ազդեցություններ տվյալ անհատի և նրա սերնդի վրա	Մ. Նարիմանյան
10:00-10:10	Ընդմիջում	
10:10-11:10	<b>Դասախոսություն</b> Ֆիզիոլոգիական վիճակին համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ	Լ. Մուրադյան
11:10-11:30	Ընդմիջում	
11:30-12:30	<b>Դասախոսություն</b> Քրոնիկ հիվանդություններով տառապող հիվանդների ֆիզիկական ակտիվություն	Լ. Մուրադյան
12:30-12:45	Ընդմիջում	
12:45-13:45	<b>Գործնական աշխատանք</b> Բացատրական աշխատանք՝ հոգեմետ նյութերի	Մ. Նարիմանյան

	օգտագործման սոցիալական, կլինիկական, էթնիկական, էթիկայի և իրավական տեսանկյուններ	
13:45-14:00	Ընդմիջում	
14:00-15:00	<b>Գործնական աշխատանք</b> Այլ հիվանդությունների ժամանակ ռիսկային խմբերի բացահայտում, գնահատում և վարում	Լ. Մուրադյան

Թիրախային լսարան՝ բուժքույրներ:

Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 1-30 հոգի: