

**«ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՈՒՄ ԵՎ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ» ԹԵՄԱՅՈՎ
ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

**2024թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան («Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական
բժշկական համալսարան» հիմնադրամի Ընտանեկան բժշկության ամբիոն՝
Մուրացան փող. 114) և/կամ առցանց («Զում» հարթակ)
«Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան»
հիմնադրամ**

- Թիրախային լսարան՝ բուժքույրեր, բուժակներ, մանկաբարձուհիներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 1-50 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄՁ 50 տեսական և 10 գործնական կրեդիտ.
դասավանդողներ Լիլիա Մուրադյանին՝ ՇՄՁ 28 տեսական և 10 գործնական
կրեդիտ, Միքայել Նարիմանյանին՝ ՇՄՁ 22 տեսական կրեդիտ
- Կոնտակտ՝ 010583101

Շաբաթ 1		
Օր 1		
09:00-11:00	Դասախոսություն Առողջության սահմանումը և նրա վրա ազդող գործոնները: Ռացիոնալ սնվելու հիմնական սկզբունքները	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Գործնական աշխատանք Առողջ սննդի «Բուրգի» քարոզչություն: Խորհրդատվություն ռացիոնալ սնուցման վերաբերյալ	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Սննդի քանակ և որակ: Սննդային բուրգ կամ ափսե	Լիլիա Մուրադյան
Օր 2		
09:00-11:00	Դասախոսություն Սննդամթերքի և էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջարկի նորմեր՝ բնակչության տարբեր խմբերի և առողջական վիճակների համար	Միքայել Նարիմանյան

11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Գործնական աշխատանք Մարմնի զանգվածի գործակցի (ՄՁԳ) հաշվարկ	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Մենդի անվտանգություն: Այլընտրանքային սնման սկզբունքները	Լիլիա Մուրադյան
Օր 3		
09:00-11:00	Դասախոսություն Աճի և զարգացման ցուցանիշներ: Մնվածության վիճակի գնահատում	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Գործնական աշխատանք Անամնեզի հավաքում, վարքագծի և գիտակցության գնահատում, ցավային ախտանիշի գնահատում ու վարում	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Մնունդ ընդունելու սովորությունների փոփոխման փուլեր	Լիլիա Մուրադյան
Օր 4		
09:00-11:00	Դասախոսություն Առողջ ապրելակերպի սկզբունքները՝ որոշ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման գործում	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Դասախոսություն Խորհրդատվություն քաշը վերահսկելու, ընդունած կալորիաների ֆիզիկական ակտիվությունը հավասարակշռելու վերաբերյալ	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Առաջիկա և հետագա բացասական ազդեցություններ տվյալ անհատի և նրա սերնդի վրա (շաքարային դիաբետ, վահանաձև գեղձի խնդիրներ, բրոնխիալ ասթման և այլն)	Լիլիա Մուրադյան
Օր 5		
09:00-11:00	Դասախոսություն Հղիների և կերակրող մայրերի սննդի առանձնահատկությունները: Տարբեր տարիքային խմբերի սնուցման սկզբունքները	Միքայել Նարիմանյան

11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Գործնական աշխատանք Նախաձեռնողական և հետձեռնողաբերության շրջանում կանանց ռացիոնալ սնուցման և ֆիզիկական ակտիվության վերաբերյալ խորհրդատվություն	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Ֆիզիոլոգիական վիճակին համապատասխան ֆիզիկական վարժություններ	Լիլիա Մուրադյան
Շաբաթ 2		
Օր 1		
09:00-11:00	Դասախոսություն 0-ից մինչև 6 ամսեկան երեխաների սնուցում, լրացուցիչ սնուցում	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Դասախոսություն Խորհրդատվություն՝ վիտամիններ, հանքային աղեր օգտագործելու վերաբերյալ	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն 6 ամսեկանից մինչև 1 տարեկան երեխաների սնուցման առանձնահատկությունները: Ավագ տարիքի երեխաների սնուցման անձնահատկությունները	Լիլիա Մուրադյան
Օր 2		
09:00-11:00	Դասախոսություն Բնակչության տարբեր խմբերի սննդակարգը: Տարեցների և ծերերի սննդակարգը	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Դասախոսություն Անհատի առողջական վիճակին և խնդիրներին համապատասխան սննդակարգերի և վարժությունների նշանակում (ԲՈՎԻԴ-19, թոքաբորբեր, բորնիսիալ ասթմա, սիրտ-անոթային համակարգի խնդիրներ, ինսուլտ, ինֆարկտ)	Միքայել Նարիմանյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն	Լիլիա Մուրադյան

	Մենդի հավելումների օգտագործում: Քաշը նվազեցնելու միջոցներ և խորհուրդներ	
Օր 3		
09:00-11:00	Դասախոսություն Երկրորդային թերսնուցում՝ կապված հիվանդությունների հետ	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Գործնական աշխատանք Կանխարգելման ռազմավարություններ և դրանց առանձնահատկությունները բնակչության տարբեր խմբերի շրջանում	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Ալերգիաներ և որոշ սննդամթերքի անմատչելիություն	Լիլիա Մուրադյան
Օր 4		
09:00-11:00	Դասախոսություն Քրոնիկ հիվանդություններով տառապող հիվանդների ֆիզիկական ակտիվություն, ռացիոնալ և բալանսավորված սնունդ և պարէնտերալ սնուցում	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Դասախոսություն Այլ հիվանդությունների ժամանակ դիսկային խմբերի բացահայտում, գնահատում և վարում	Լիլիա Մուրադյան
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Առաջնային, երկրորդային և երրորդային կանխարգելման տեսակները	Լիլիա Մուրադյան
Օր 5		
09:00-11:00	Դասախոսություն Ծխախոտի ծխի պատճառած վնասն անհատին և հասարակությանը: Կախվածության առաջացման ժամանակահատված	Միքայել Նարիմանյան
11:00-11:10	Ընդմիջում	
11:10-13:10	Դասախոսություն Խորհրդատվություն ծխողի և նրա ընտանիքի անդամների հետ՝ ծխելը թողնելու վերաբերյալ: Բացատրական	Լիլիա Մուրադյան

	աշխատանք՝ հոգեմետ նյութերի օգտագործման սոցիալական, կլինիկական, էթնիկական, էթիկայի և իրավական տեսանկյուններ	
13:10-13:20	Ընդմիջում	
13:20-15:20	Դասախոսություն Ծխելու, ծխախոտի չարաշահման և կախվածության կլինիկական դրսևորումները	Լիլիա Մուրադյան

Գործնական աշխատանքներն անց են կացվում տվյալ օրվա թեմային համապատասխան (կամ դերային խաղ, կամ գործնականապա
րապմունք մոլլաժների վրա, կամ ցուցադրումներ):