УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения с курсом ФПКиП,
профессор
Т.М.Шаршакова
16.06.2026

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВАЛЕОЛОГИЯ» ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО» В 5 СЕМЕСТРЕ 2026/2027 УЧЕБНОГО ГОДА

Тема 1: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Валеология как наука: история развития.
2. Валеология как наука: цель, задачи, объект и предмет изучения, методы исследования.
3. Индивидуальная и общественная валеология: содержание понятий. Связь валеологии с другими науками.
4. Образ жизни и его структура. Категории условий жизни населения: уровень, качество, стиль и уклад жизни.
5. Здоровый образ жизни и его ведущие компоненты. Основные этапы формирования и пути мотивации населения к здоровому образу жизни.

Тема 2: УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ НАСЕЛЕНИЯ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ЕГО СОСТОЯНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Здоровье индивидуальное и популяционное. Факторы устойчивости и факторы риска здоровью человека, режимы управления его состоянием.
2. Механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья.
3. Донозологические и морбидные показатели здоровья. Методы и средства диагностики здоровья на индивидуальном и коллективном уровнях.
4. Экспресс-диагностика здоровья.
5. Прогноз состояния здоровья коллектива и обоснование актуальных направлений профилактики его нарушений на основе определения индекса нездоровья.

Пр.р. Прогноз состояния здоровья коллектива и обоснование актуальных направлений профилактики его нарушений на основе определения индекса нездоровья.

Тема 3: МНОГОФАКТОРНОСТЬ ПРИРОДЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И РИСКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ЕГО УПРАВЛЕНИИ.

Вопросы к занятию:

1. Многофакторная обусловленность природы здоровья человека.
2. Ранговое распределение причинных факторов здоровья на коллективном и индивидуальном уровнях и их роль в организации мероприятий по формированию приверженности населения к здоровому образу жизни.

3. Слагаемые риска заболевания. Распределение факторов риска при различных хронических заболеваниях и травмах.

Пр.р. Выявление актуальных неинфекционных заболеваний населения и ведущих факторов риска их формирования на коллективном уровне.

Тема 4: ВАЛЕОГРАМОТНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ МОТИВОВ ЗДРАВОТВОРЧЕСТВА.

Вопросы к занятию:

1. Валеограмотность, валеологическое образование, валеологическое воспитание и валеологическая культура: определение и содержание понятий.

2. Основы здоровьеформирующего поведения: здоровое и безопасное питание, рациональный режим труда и отдыха, создание благоприятных условий среды обитания, применение оздоровительного влияния факторов окружающей среды, оптимальное физическое воспитание и закаливание, личная и общественная гигиена.

3. Определение уровня валеологических знаний населения.

4. Социологические исследования: требования к составлению и содержанию анкеты, правила проведения и критерии достоверности результатов социологических исследований.

Пр.р. Составление анкеты для диагностики факторов риска наиболее распространенных заболеваний.

Тема 5: ВАЛЕОДИАГНОСТИКА И ВАЛЕОГЕНЕЗ.

Вопросы к занятию:

1. Валеодиагностика и валеогенез: определение и содержание понятий.

2. Методы диагностики и прямые показатели здоровья.

3. Физический статус населения, показатели его характеризующие.

Пр.р. Определение биологического возраста, физического статуса и адаптационных резервов организма (расчет потенциала системы кровообращения, биоимпедансометрия) с установлением степени индивидуального риска. Выявление групп риска нарушения здоровья.

Тема 6: КУЛЬТУРА И СИСТЕМЫ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

Вопросы к занятию:

1. Культура здоровья: определение и содержания понятия.

2. Системы защиты здоровья и методы диагностики их состояния. Способы защитного поведения.

3. Роль иммунологического (в т.ч. микробиоценоза) и психоэмоционального статуса, зрения и осанки, стоматологического и репродуктивного здоровья в общей системе защиты здоровья. Оценка их состояния.

Тема 7: ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВЬЕРАЗРУШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Актуальные аспекты и ведущие направления профилактики неинфекционных заболеваний населения.

2. Основы безопасного поведения: профилактика инфекций, передающихся половым путем, профилактика вредных привычек и зависимостей.

3. Валеоготовность как готовность к реализации принципов здорового образа жизни, основанная на самоанализе и профилактике здоровьеразрушающего поведения.

Пр.р. Диагностика подверженности рискованному поведению. Разработка модели связанного со здоровьем (саногенного) поведения.

Тема 8: МЕТОДЫ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Гигиеническое обучение и воспитание населения – основа формирования здорового образа жизни: принципы организации, целевые направления и уровни реализации.
2. Основные задачи и виды деятельности врача-специалиста в области гигиенического обучения и воспитания населения.
3. Принципы гигиенического обучения и воспитания.
4. Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения и их сравнительная характеристика.

Пр.р. Демонстрация различных средств гигиенического обучения и воспитания населения и их сравнительный анализ.

Тема 9: ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Организация работы по формированию здорового образа жизни с различными категориями населения. Индивидуальная, групповая и массовая формы профилактической работы с населением: содержание, отличительные особенности и эффективность применения в зависимости от целевой группы.
2. Понятие о целевой аудитории и ее критериальных признаках для оценки ситуации при выборе средств гигиенического обучения и воспитания.
3. Выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.

Тема 10: РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО».

Вопросы к занятию:

1. Уровни формирования гигиенической культуры населения.
2. Виды и способы мотивации к выбору здорового стиля жизни.
3. Технология гигиенического обучения населения по принципу «равный обучает равного»: содержание, особенности и эффективность реализации.

Пр.р. Демонстрация применения различных методов и средств гигиенического обучения и воспитания населения в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.

Тема 11: СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.

Вопросы к занятию:

1. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.
2. Система формирования здорового образа жизни населения и нормативное правовое обеспечение ее функционирования в Республике Беларусь.
3. Межотраслевое и межведомственное взаимодействие по вопросам формирования общественного здоровья и его методическое обеспечение.
4. Крупномасштабные акции по формированию здорового образа жизни населения.
5. Стратегическая цель современного развития профилактики, ключевые задачи и первоочередные меры в области улучшения здоровья населения

Тема 12: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Основные задачи здравоохранения в области гигиенического обучения и воспитания населения.
2. Роль центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья в формировании здорового образа жизни населения: основные задачи и виды деятельности, ведущие формы работы.
3. Врач по медицинской профилактике в системе здравоохранения Республики Беларусь. Функциональные обязанности, принципы планирования, содержание, методы и средства работы врача по медицинской профилактике.
4. Особенности проведения обучающих семинаров, тренингов, круглых столов и информационно-методических дней.

ТЕМА 13: ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА СО СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Вопросы к занятию:

1. Взаимодействие врача-специалиста со средствами массовой информации: виды, способы проведения мероприятий и прядок их организации.

Пр.р. Подготовка и демонстрация материала для средств массовой информации (пресс-релиза для анонсирования предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и др.).

Тема 14: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Основные задачи, направления и содержание деятельности лечебно-профилактических организаций и их структурных подразделений в области формирования здорового образа жизни и медико-информационного обеспечения населения.
2. Особенности организации работы по формированию здорового образа жизни в организованных детских коллективах.
3. Базовые принципы, задачи и специфика организации работы Центров дружественного отношения к подросткам.
4. Инструктор-валеолог в системе здравоохранения Республики Беларусь, его функциональные обязанности, принципы планирования, содержание, методы и средства работы.
5. Специфика проведения аутрич-работы и оборудования комьюнити-пространства при взаимодействии с подростками. Организация деятельности школы здоровья на базе амбулаторно-поликлинических учреждений здравоохранения.

Пр.р. Разработка программы работы тематической «Школы здоровья» (по актуальной тематике в зависимости от структуры заболеваемости населения).

Тема 15: ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ И ПРОГРАММЫ В УПРАВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕМ НАСЕЛЕНИЯ.

Вопросы к занятию:

1. Ключевые направления повышения эффективности управления здоровьем населения.
2. Программа управления здоровьем населения: определение понятия, основные направления, базовые принципы формирования и условия успешной реализации.

3. Международное взаимодействие по вопросам гигиенического обучения и воспитания населения: организация взаимодействия, ведущие стратегии профилактики и основные направления развития, приоритетные области и глобальные планы действий.

4. Приоритетные и поддерживающие вмешательства в управлении здоровьем населения на различных уровнях реализации.

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова, Т. С. Валеология : практикум : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности «Мед.-профилакт. дело» / Т. С. Борисова, Н. В. Самохина, А. В. Кушнерук. – Минск : Новое знание, 2025. – 168 с. : табл. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь.

2. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности «Мед.-профилакт. дело» / Т.С. Борисова, Е.В. Волох, А.В. Кушнерук [и др.] ; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск : Новое знание, 2023. – 344 с. : ил., табл. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

3. Валеология : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям «Мед.-профилакт. дело», «Фармация» / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Ж.П. Лабодаева [и др.] ; под. ред. Т.С. Борисовой. – 2-е изд., доп. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – 381 с. : ил., табл. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. – URL: https://e.lanbook.com/book/193820 (дата обращения: 24.03.2026).

4. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. – ISBN 978-5-89349-329-0. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893493290.html (дата обращения: 24.03.2026).

5. Зиматкина, Т. И. Валеология : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальности «Сестр. дело» / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович ; УО «Гродн. гос. мед. ун-т», Каф. лучевой диагностики и лучевой терапии. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 295 с. : ил., табл. – Допущено М-вом образования Респ. Беларусь. – URL: https://www.books-up.ru/ru/book/valeologiya-11948230/ (дата обращения: 24.03.2026).

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

6. Конституция Республики Беларусь 1994 года : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 ноября 1996 г., 17 октября 2004 г. и 27 февраля 2022 г.

7. О демографической безопасности Республики Беларусь : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2002 г. № 80-З : с изм. и доп.

8. О здравоохранении : Закон Респ. Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2435–XII : с изм. и доп.

9. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения : Закон Респ. Беларусь от 7 янв. 2012 г. № 340-З : с изм. и доп.

10. О государственных минимальных социальных стандартах в области здравоохранения : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 29 марта 2016 г. № 259 : с изм. и доп.

11. О Государственной программе «Здоровье нации» на 2026-2030 годы: постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 30 дек. 2025 г. № 798.

12. О Государственной программе «Развитие демографического потенциала» на 2026-2030 годы: постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 24 дек. 2025 г. № 765.

13. О проведении обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих: постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 29 июля 2019 г. № 74 : с изм. и доп.

ЭЛЕКТРОННЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

14. Консультант студента : электронная библиотечная система : [сайт]. – URL: https://www.studentlibrary.ru/ (дата обращения: 24.03.2026).

15. MedBaseGeotar : справочно-информационная система [сайт]. – URL: https://medbase.ru/pages/index.html (дата обращения: 24.03.2026).

16. Лань : электронная библиотечная система : [сайт]. – URL: https://e.lanbook.com (дата обращения: 24.03.2026).

17. Репозиторий Гомельского государственного медицинского университета : [сайт]. – URL: https://www.elib.gsmu.by/ (дата обращения: 24.03.2026).

18. BookUp. Большая медицинская библиотека : [сайт]. – URL: https://www.books-up.ru/ru/catalog/bolshaya-medicinskaya-biblioteka/ (дата обращения: 24.03.2026).

19. Znanium : электронная библиотечная система : [сайт]. – URL: https://znanium.ru/ (дата обращения: 24.03.2026).