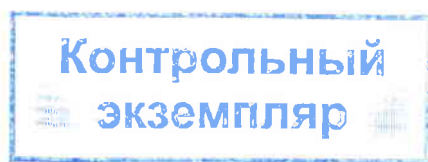


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учебно-методическое объединение по высшему медицинскому,
фармацевтическому образованию



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра
здравоохранения
Республики Беларусь,
председатель Учебно-методического
объединения по высшему
медицинскому, фармацевтическому
образованию

Б.Н.Андросюк

03.04.2025

Регистрационный № УПД-091-111/пр. /

ВАЛЕОЛОГИЯ

Примерная учебная программа по учебной дисциплине для специальности
7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»

СОГЛАСОВАНО



Ректор учреждения образования
«Белорусский государственный
медицинский университет»

С.П.Рубникович

03.04.2025

СОГЛАСОВАНО

Начальник главного управления
кадровой работы и
профессионального образования
Министерства здравоохранения
Республики Беларусь

О.Н.Колюпанова

03.04.2025

Минск 2025

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.С.Борисова, заведующий кафедрой гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент;

Н.В.Самохина, старший преподаватель кафедры гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

А.В.Кушнерук, старший преподаватель кафедры гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра экологической и профилактической медицины учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет»;

А.С.Косова, врач по медицинской профилактике (заведующий отделом) отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРНОЙ:

Кафедрой гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 7 от 25.11.2024);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 5 от 16.01.2025);

Научно-методическим советом по медико-профилактическому делу учебно-методического объединения по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию (протокол № 4 от 21.01.2025)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная учебная программа по учебной дисциплине «Валеология» разработана в соответствии с образовательным стандартом специального высшего образования по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 01.09.2023 № 302/127.

Цель учебной дисциплины «Валеология» – формирование углубленной профессиональной компетенции для методического руководства организацией мероприятий, направленных на сохранение, укрепление и воспроизводство здоровья человека, популяризацию здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья населения.

Задачи учебной дисциплины «Валеология» состоят в формировании у студентов научных знаний об:

основных закономерностях и механизмах сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;

ведущих факторах, влияющих на формирование здоровья человека;

принципах и методах диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном и коллективном уровнях;

путях и способах формирования здорового образа жизни населения, умений и навыков, необходимых для:

интерпретации результатов диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном и коллективном уровнях;

обоснования способов благоприятного влияния факторов и условий среды обитания на формирование здоровья и пополнение его резерва;

разработки и проведения мероприятий, направленных на формирование у населения здорового образа жизни и привитие культуры здоровья.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Учебная дисциплина «Валеология» относится к модулю «Основы здоровьесбережения человека» государственного компонента примерного учебного плана по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденного первым заместителем Министра здравоохранения Республики Беларусь 21.11.2022 и первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 02.12.2022 (регистрационный № 7-07-09-002/пр.).

Связи с другими учебными дисциплинами (модулями)

Знания, умения, навыки, полученные при изучении учебной дисциплины «Валеология», необходимы для успешного изучения следующих учебных дисциплин: «Дерматовенерология», «Психогигиена и наркология», модулей: «Клинико-профилактический модуль», «Коммунальная гигиена», «Инфекционный модуль», «Радиационная и экологическая медицина», «Гигиена труда», «Гигиена детей и подростков», «Гигиена питания»,

«Технологии государственного санитарного надзора», «Общественное здоровье и здравоохранение».

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующей углубленной профессиональной компетенцией: применять методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях для организации мероприятий по формированию приверженности населения к здоровому образу жизни.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине студент должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Всего на изучение учебной дисциплины отводится 108 академических часов, из них 68 аудиторных и 40 часов самостоятельной работы студента.

Рекомендуемые формы аттестации студентов: экзамен (5 семестр).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела (темы)	Всего аудиторных часов	Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий	
		лекций	практических
1. Введение в валеологию. Основы здоровьесбережения населения	34	4	30
1.1. Валеология как наука. Здоровый образ жизни населения и пути его формирования	2	2	—
1.2. Здоровье населения, его критерии и глобальные риски	2	2	—
1.3. Управление здоровьем населения и прогнозирование его состояния	6	—	6
1.4. Многофакторность природы здоровья человека и рискологический подход в его управлении	6	—	6
1.5. Валеодиагностика и валеогенез	6	—	6
1.6. Культура и системы защиты здоровья человека	6	—	6
1.7. Профилактика здоровьеразрушающего поведения	6	—	6
2. Современные технологии и методы гигиенического обучения и воспитания населения	14	2	12
2.1. Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения	6	—	6
2.2. Формирование здорового образа жизни различных категорий населения	2	2	—
2.3. Реализация принципа «равный обучает равного»	6	—	6
3. Организация деятельности по формированию здорового образа жизни населения	20	2	18
3.1. Система формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь	2	2	—
3.2. Деятельность органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, по формированию здорового образа жизни населения	6	—	6
3.3. Деятельность организаций здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения	6	—	6
3.4. Профилактические проекты и программы в управлении здоровьем	6	—	6

Название раздела (темы)	Всего аудиторных часов	Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий	
		лекций	практических
населения			
Всего часов	68	8	60

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Введение в валеологию. Основы здоровьесбережения населения

1.1. Валеология как наука. Здоровый образ жизни населения и пути его формирования

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

1.2. Здоровье населения, его критерии и глобальные риски

Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели и методы изучения здоровья на индивидуальном и коллективном уровнях. Донозологическое состояние и донозологическая диагностика. Факторы, формирующие здоровье. Ведущие и глобальные факторы риска здоровью населения. Группы риска нарушения здоровья.

1.3. Управление здоровьем населения и прогнозирование его состояния

Здоровье индивидуальное и популяционное. Факторы устойчивости и факторы риска здоровью человека, режимы управления его состоянием. Механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья. Донозологические и морбидные показатели здоровья. Методы и средства диагностики здоровья на индивидуальном и коллективном уровнях.

Экспресс-диагностика здоровья. Прогноз состояния здоровья коллектива и обоснование актуальных направлений профилактики его нарушений на основе определения индекса нездоровья.

1.4. Многофакторность природы здоровья человека и рискологический подход в его управлении

Многофакторная обусловленность природы здоровья человека. Ранговое распределение причинных факторов здоровья на коллективном и индивидуальном уровнях и их роль в организации мероприятий по формированию приверженности населения к здоровому образу жизни. Слагаемые риска заболевания. Распределение факторов риска при различных хронических заболеваниях и травмах. Валеограмотность, валеологическое образование, валеологическое воспитание и валеологическая культура. Основы здоровьесформирующего 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. Определение уровня валеологических знаний населения. Социологические исследования: требования к составлению и содержанию анкеты, правила проведения и критерии достоверности результатов.

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

1.5. Валеодиагностика и валеогенез

Валеодиагностика и валеогенез. Методы диагностики и прямые показатели здоровья. Физический статус населения, показатели его характеризующие.

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

1.6. Культура и системы защиты здоровья человека

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

Роль иммунологического (в т.ч. микробиоценоза) и психоэмоционального статуса, зрения и осанки, стоматологического и репродуктивного здоровья в общей системе защиты здоровья, оценка их состояния. Индивидуальная оценка социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья.

1.7. Профилактика здоровьеразрушающего поведения

Актуальные аспекты и ведущие направления профилактики неинфекционных заболеваний населения. Основы безопасного поведения: профилактика инфекций, передающихся половым путем, профилактика вредных привычек и зависимостей.

Валеоготовность как готовность к реализации принципов здорового образа жизни, основанная на самоанализе и профилактике здоровьеразрушающего поведения. Диагностика подверженности рискованному поведению. Разработка модели связанного со здоровьем (саногенного) поведения.

2. Современные технологии и методы гигиенического обучения и воспитания населения

2.1. Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения

Гигиеническое обучение и воспитание населения, как основа формирования здорового образа жизни: принципы организации, целевые направления и уровни реализации. Основные задачи и виды деятельности врача-специалиста в области гигиенического обучения и воспитания населения. Принципы гигиенического обучения и воспитания.

Сравнительный анализ различных форм и средств профилактической работы с населением. Установление целевой аудитории. Выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому

обучению и воспитанию в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.

2.2. Формирование здорового образа жизни различных категорий населения

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. Понятие о целевой аудитории и ее критериальных признаках для оценки ситуации при выборе средств гигиенического обучения и воспитания.

2.3. Реализация принципа «равный обучает равного»

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

Применение различных методов и средств гигиенического обучения и воспитания населения в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.

3. Организация деятельности по формированию здорового образа жизни населения

3.1. Система формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь

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

3.2. Деятельность органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, по формированию здорового образа жизни населения

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

Взаимодействие врача-специалиста со средствами массовой информации: виды, способы проведения мероприятий и прядок их организации. Подготовка материала для средств массовой информации (пресс-релиза для анонсирования

предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и другое). Правила медицинской этики и деонтологии.

3.3. Деятельность организаций здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения

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

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

3.4. Профилактические проекты и программы в управлении здоровьем населения

Ключевые направления повышения эффективности управления здоровьем населения. Программа управления здоровьем населения: определение понятия, основные направления, базовые принципы формирования и условия успешной реализации. Международное взаимодействие по вопросам гигиенического обучения и воспитания населения: организация взаимодействия, ведущие стратегии профилактики и основные направления развития, приоритетные области и глобальные планы действий. Приоритетные и поддерживающие вмешательства в управлении здоровьем населения на различных уровнях реализации.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная:

1. Валеология : учебное пособие / под ред. Т. С. Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2021. – 381 с.

Дополнительная:

2. Валеология. Практикум / Т. С. Борисова, Н. В. Самохина, А. В. Кушнерук. – Минск : Новое знание, 2024. – 168 с.
3. Методические аспекты гигиенического обучения и воспитания детей и подростков: учебно-методическое пособие / М. М. Солтан, Т. С. Борисова. – Минск: БГМУ, 2019. – 92 с.

Нормативные правовые акты:

4. О здравоохранении : Закон Республики Беларусь от 18.06.1993 № 2435-XII : с изменениями и дополнениями.
5. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения : Закон Республики Беларусь от 07.01.2012 № 340-З : изменениями и дополнениями.
6. Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.01.2021 № 28.

Перечни используемых средств диагностики результатов учебной деятельности

Оценка результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется с использованием фонда оценочных средств и технологий учреждения высшего образования, который включает:

типовые задания в различных формах (устные, письменные, тестовые, ситуационные);

тематическую деловую игру;

презентацию разработанного средства гигиенического обучения и воспитания населения для определенной целевой аудитории.

Примерный перечень результатов обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Валеология» студент должен

знать:

основные понятия и терминологию валеологии; основные компоненты здорового образа жизни населения; показатели здоровья человека и определяющие его факторы на индивидуальном и коллективном уровнях;

основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;

методы диагностики здоровья и донозологических состояний человека на индивидуальном и коллективном уровнях;

факторы риска нарушения здоровья человека и слагаемые риска заболевания;

- основы профилактики здоровьеразрушающего поведения;
- пути мотивации и этапы формирования здорового стиля поведения населения;
- методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения;
- критериальные признаки целевой аудитории для оценки ситуации при выборе средств гигиенического обучения и воспитания населения;
- систему и актуальные аспекты формирования здорового образа жизни населения в Республике Беларусь;
- ведущие стратегии профилактики и основные направления развития в области управления здоровьем населения на национальном и международном уровнях;
- правила медицинской этики и деонтологии;
- уметь:**
 - оценивать состояние здоровья человека и донозологическое состояние на индивидуальном и коллективном уровнях;
 - прогнозировать состояния здоровья индивида, коллектива и обосновывать актуальные направления профилактики заболеваний;
 - выявлять ведущие факторы риска неинфекционных заболеваний и группы риска нарушения здоровья человека на индивидуальном и коллективном уровне;
 - определять уровень валеологических знаний населения; проводить гигиеническое обучение населения по принципу «равный обучает равного»;
 - осуществлять выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию населения в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории;
 - разрабатывать модель здоровьесберегающего поведения;
- владеть:**
 - методами диагностики валеограмотности и валеогенеза (здоровья и донозологических состояний) на индивидуальном и коллективном уровнях;
 - навыками разработки и организации мероприятий, направленных на формирование приверженности населения к здоровому образу жизни.

Примерный перечень практических навыков, формируемых при изучении учебной дисциплины

1. Диагностика валеограмотности и валеогенеза (здоровья и донозологических состояний) на индивидуальном и коллективном уровнях.
2. Разработка модели здоровьесберегающего поведения.
3. Разработка средств гигиенического обучения и воспитания населения для различных видов целевой аудитории.
4. Проведение гигиенического обучения населения по принципу «равный обучает равного».
5. Организация мероприятий, направленных на формирование приверженности населения к здоровому образу жизни.

СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий кафедрой гигиены и
охраны здоровья детей с курсом
повышения квалификации и
переподготовки учреждения
образования «Белорусский
государственный медицинский
университет», кандидат медицинских
наук, доцент



Т.С.Борисова

Старший преподаватель кафедры
гигиены и охраны здоровья детей с
курсом повышения квалификации и
переподготовки учреждения
образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»



Н.В.Самохина

Старший преподаватель кафедры
гигиены и охраны здоровья детей с
курсом повышения квалификации и
переподготовки учреждения
образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»



А.В.Кушнерук

Оформление примерной учебной программы и сопроводительных документов
соответствует установленным требованиям

Начальник учебно-методического отдела
Управления образовательной деятельности
учреждения образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»



Е.Н.Белая

Заместитель начальника Центра – начальник
отдела научно-методического обеспечения
высшего медицинского и
фармацевтического образования
учреждения образования «Белорусский
государственный медицинский
университет»



Е.И.Калистратова