

# МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учебно-методическое объединение по высшему медицинскому,  
фармацевтическому образованию

Контрольный  
экземпляр

## УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель  
Министра здравоохранения  
Республики Беларусь,  
председатель Учебно-методического  
объединения по высшему медицинскому,  
фармацевтическому образованию  
Е.Н.Кроткова

2023  
Регистрационный № УПД-091-021/пр.



## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

29.05 2023



### СОГЛАСОВАНО

Начальник управления кадровой  
политики, учреждений образования  
Министерства здравоохранения  
Республики Беларусь

О.Н.Колупанова

16 2023



### СОГЛАСОВАНО

Начальник Республиканского центра  
научно-методического обеспечения  
медицинского и фармацевтического  
образования государственного  
учреждения образования  
«Белорусская медицинская академия  
последипломного образования»

Л.М.Калацей

31.05 2023

Минск 2023

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

Т.С.Борисова, заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент;

Н.В.Самохина, старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

А.В.Кушнерук, старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

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

А.С.Косова, заведующий отделом общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРНОЙ:**

Кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»  
(протокол № 8 от 10.01.2023);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»  
(протокол № 2 от 15.02.2023);

Научно-методическим советом по медико-профилактическому делу Учебно-методического объединения по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию (протокол № 2 от 24.02.2023)

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Основы здорового образа жизни» – учебная дисциплина модуля «Введение в специальность», содержащая систематизированные научные знания о формировании оптимального качества жизни, определяемого мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Примерная учебная программа по учебной дисциплине «Основы здорового образа жизни» разработана в соответствии с:

образовательным стандартом высшего образования по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2023 № 302/127,

примерным учебным планом по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело» (регистрационный № 7-07-09-002/пр.), утвержденным первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 02.12.2022.

Цель учебной дисциплины – формирование базовой профессиональной компетенции для овладения методами оценки здоровья на индивидуальном уровне и профилактики заболеваний человека.

Задачи учебной дисциплины состоят в формировании у студентов научных знаний о:

здоровье, болезни, профилактике заболеваний и образе жизни человека; основных факторах и условиях, влияющих на формирование здоровья человека;

общих принципах и методах диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

умений и навыков, необходимых для:

интерпретации результатов диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

организации здорового образа жизни и профилактики заболеваний человека.

Знания, умения, навыки, полученные при изучении учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни», необходимы для успешного изучения следующих учебных дисциплин: «Биомедицинская этика», «Социология здоровья», «Иммунология», модулей: «Основы здоровьесбережения человека», «Терапевтический модуль», «Социально-инфекционный модуль», «Психиатрия и экспертиза», «Клинико-профилактический модуль», «Общезпидемиологический модуль», «Коммунальная гигиена», «Частная эпидемиология инфекционных и паразитарных болезней», «Гигиена труда» «Гигиена детей и подростков», «Гигиена питания», «Общественное здоровье и здравоохранение».

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующей базовой профессиональной

компетенцией: владеть методами сохранения и укрепления индивидуального здоровья, формирования здорового образа жизни и профилактики социально значимых заболеваний, синдрома зависимости.

В рамках образовательного процесса по данной 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 102 академических часа, из них 46 аудиторных и 56 часов самостоятельной работы студента.

Рекомендуемая форма промежуточной аттестации: зачет (2 семестр).

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название раздела (темы)	Всего аудиторных часов	Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий	
		лекции	лабораторные
<b>1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
1.1. Здоровый образ жизни	3	1	2
1.2. Уровни и критерии здоровья	2	-	2
1.3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья	2	-	2
1.4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне	2	-	2
<b>2. Основные компоненты здорового образа жизни</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>
2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения	2	-	2
2.2. Основы здорового питания	3	1	2
2.3. Питьевой режим и водно-солевой баланс в организме человека	2	-	2
2.4. Основы безопасного питания	2	-	2
2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза	2	2	-
2.6. Основы психического здоровья	2	-	2
2.7. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья	2	-	2
2.8. Закаливание как средство укрепления здоровья	2	-	2
2.9. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека	2	-	2
2.10. Создание благоприятных условий среды обитания	1	1	-
2.11. Личная гигиена. Основы ухода за кожей	2	-	2
2.12. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека	2	-	2
2.13. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания	2	-	2
2.14. Сексуальная культура	2	-	2
2.15. Основы репродуктивного здоровья	2	2	-
2.16. Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма)	3	1	2

Название раздела (темы)	Всего аудиторных часов	Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий	
		лекции	лабораторные
2.17. Профилактика вредных привычек (наркомании, токсикомании и игровой зависимости)	2	-	2
2.18. Оценка индивидуального статуса здоровья и его коррекция	2	-	2
<b>Всего часов</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>38</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. Понятие здорового образа жизни. Уровни и критерии здоровья

#### 1.1. Здоровый образ жизни

Образ жизни: определение и содержание понятия. Основные составляющие образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

Здоровый образ жизни и его ведущие компоненты. Основные этапы формирования здоровья (готовность, навык, привычка). Пути мотивации к здоровому образу жизни.

#### 1.2. Уровни и критерии здоровья

Здоровье и его составляющие. Классификация и уровни реализации здоровья. Понятие о донозологическом состоянии. Факторы, формирующие здоровье. Теория риска. Ведущие факторы риска. Методы изучения здоровья. Показатели, критерии и группы здоровья. Конституция и здоровье.

#### 1.3. Культура здоровья. Средства, формы и методы поддержания здоровья

Культура здоровья. Основные системы защиты здоровья. Неспецифическая резистентность как показатель здоровья. Способы, пути и средства поддержания здоровья. Физиологическая норма и способы ее измерения. Методы и средства диагностики здоровья на индивидуальном уровне. Экспресс-диагностика здоровья.

#### 1.4. Диагностика здоровья на индивидуальном уровне

Определение индивидуальных адаптационных возможностей организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска. Дневник здоровья.

### 2. Основные компоненты здорового образа жизни

#### 2.1. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения

Режим дня и его составляющие. Здоровьесберегающие принципы организации режима дня. Понятие о суточных (циркадных) биоритмах функциональных систем организма и хронотипе человека. Хронотип и здоровье

человека. Диагностика хронотипа собственного организма. Основы рациональной организации режима труда и отдыха.

## **2.2. Основы здорового питания**

Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Актуальность здорового питания. Основные причины нарушений питания. Основы рационального питания. Правила и условия соблюдения здорового питания. Пирамида здоровья и долголетия.

Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных возрастных групп населения Республики Беларусь. Режим и культура здорового питания. Масса тела как индикатор количественной адекватности питания.

## **2.3. Питьевой режим и водно-солевой баланс в организме человека**

Питание как один из компонентов здорового образа жизни. Питьевой режим и баланс воды в организме человека. Виды питьевой воды и их роль в поддержании здоровья. Соль как регулятор баланса воды в организме. Меры профилактики водно-солевого дисбаланса. Основы рационального питания студентов. Индикаторы рационального питания. Виды популярных диет и их характеристика: бессолевая и малосолевая, контрастные (нагрузочные и разгрузочные), «разгрузочные» диеты (китайская, французская), теория «голодания», «раздельного питания», вегетарианство.

## **2.4. Основы безопасного питания**

Основы безопасного питания и культура питания. Нарушения здоровья и заболевания, связанные с питанием. Условия и факторы, обеспечивающие безопасность питания. Понятие о пищевых отравлениях, их общая характеристика и специфические меры профилактики.

## **2.5. Донозологическая диагностика и профилактика дисбактериоза**

Понятие о нормальной микрофлоре и дисбактериозе (дисбиозе) макроорганизма. Функции нормальной микрофлоры кишечника. Причины возникновения дисбиотических состояний и меры профилактики. Донозологическая диагностика и профилактика дисбиотических нарушений.

## **2.6. Основы психического здоровья**

Психоэмоциональный статус как критерий здоровья, показатели его характеризующие. Факторы, способствующие дестабилизации психоэмоционального состояния. Общий адаптационный синдром и его фазы. Понятие о стрессе и дистрессе. Виды и признаки стресса. Сигналы и причины стрессового напряжения. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика. Психосоматические состояния. Понятие о психогигиенической культуре и психогигиене.

Методы и механизмы профилактики психоэмоционального неблагополучия. Определение психоэмоционального статуса индивида. Разработка мер профилактики стресса. Рефлексия как способ профилактики стресса.

## **2.7. Физическое воспитание как средство укрепления здоровья**

Физкультура и здоровый образ жизни. Влияние мышечной активности на организм человека. Гигиенические принципы организации физического

воспитания. Физиологическое обоснование объема двигательной активности в различные возрастные периоды. Гиподинамия и синдром гиперактивности. Формы и виды физического воспитания. Современные формы физической культуры (ритмическая гимнастика, аквааэробика, атлетическая гимнастика) и здоровье. Диагностика индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека.

### **2.8. Закаливание как средство укрепления здоровья**

Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Принципы закаливания. Средства, виды и формы закаливающих процедур.

Механизм оздоровительного влияния различных видов закаливающих процедур. Диагностика степени закаленности организма человека.

### **2.9. Оздоровительное влияние факторов окружающей среды на организм человека**

Понятие об окружающей человека среде и ее факторах. Метеоусловия и метеочувствительность. Роль естественных сил природы в формировании здоровья. Виды оздоровительного влияния факторов окружающей среды и механизмы их воздействия на организм человека: аэроионотерапия, аэрозольтерапия, оксигенотерапия, водо- и бальнеолечение, климатотерапия, аэротерапия, гелиотерапия, талассотерапия, фототерапия и теплотечение.

Роль благоприятных условий среды обитания в сохранении здоровья человека. Диагностика метеочувствительности.

### **2.10. Создание благоприятных условий среды обитания**

Эстетика и гигиена жилых и учебных помещений (освещение, отопление, вентиляция, шум, интерьер). Синдром «больного здания», профилактика его возникновения. Безопасность в быту: профилактика отравлений средствами бытовой химии, пожаробезопасность, газовые плиты и бытовой газ, бытовая электротехника и ее влияние на здоровье, культура просмотра телепередач, сотовые телефоны и здоровье, рекомендации по охране здоровья при работе за компьютером. Разработка индивидуальных практических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды проживания и обучения.

### **2.11. Личная гигиена. Основы ухода за кожей**

Понятие «личная гигиена». Роль личной гигиены в укреплении здоровья. Гигиена одежды и обуви. Основы гигиены кожи. Значение оптимального статуса кожи в поддержании здоровья человека. Признаки и критерии здоровой кожи и ее придатков. Функции кожи. Анатомо-физиологические особенности кожи и их роль в профилактике заболеваний. Нарушения функции кожи и специфические методы их профилактики. Общие представления о рефлекс-, магнито- и индуктотерапии. Массаж как средство поддержания здоровья. Виды исследований функций кожи, применяемые в косметологии. Общая гигиеническая характеристика применяемых косметических процедур и косметических средств ухода за кожей и ее придатками.

## **2.12. Зрение и осанка в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека**

Зрение как орган чувств и средство оптимального жизнеобеспечения. Причины и основные формы зрительных расстройств. Методы исследования функционального состояния зрительного анализатора. Меры профилактики нарушений зрения.

Роль опорно-двигательного аппарата в обеспечении оптимальной жизнедеятельности человека. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата различных возрастных групп населения. Осанка человека, факторы, определяющие ее формирование. Методы изучения состояния осанки. Виды и причины нарушений осанки, меры профилактики.

## **2.13. Оптимальный стоматологический статус и средства его поддержания**

Роль здорового образа жизни в поддержании оптимального стоматологического статуса. Гигиена полости рта и здоровье. Факторы риска в возникновении стоматологических заболеваний и основные принципы их профилактики. Влияние зубных отложений на твердые ткани зуба и ткани периодонта. Механизм образования зубного налета. Методы индикации зубных отложений. Методы и средства профилактики стоматологических заболеваний. Индивидуальная профилактика стоматологических заболеваний. Характеристика методов и средств гигиены полости рта (зубная щетка, флоссы, зубочистки, зубная паста, жевательная резинка). Определение гигиенического статуса полости рта, зубов. Подбор индивидуальных средств гигиены.

## **2.14. Сексуальная культура**

Понятие о сексологии и сексуальной культуре. Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов. Сексуальная зрелость и сексуальная ориентация. Понятие «рискованное половое поведение». Заболевания, передаваемые преимущественно половым путем, их распространенность и профилактика. Профилактика ВИЧ-инфекции. Методы диагностики и профилактики рискованного полового поведения. Определение подверженности рискованному половому поведению (самотестирование).

## **2.15. Основы репродуктивного здоровья**

Понятие о репродуктивном здоровье человека. Состояние репродуктивного здоровья населения Республики Беларусь. Основные факторы риска репродуктивного периода. Виды воспалительных заболеваний половых органов и общие меры их профилактики. Планирование семьи. Современные методы контрацепции и виды контрацептивов, их гигиеническая характеристика.

## **2.16. Профилактика вредных привычек (табакокурения и алкоголизма)**

Вредные привычки, распространенность среди населения, факторы зависимости, ключевые меры профилактики.

Влияние на организм человека табакокурения и алкоголя. Механизм развития никотиновой и алкогольной зависимости. Основные принципы, методы и меры профилактики зависимых состояний.

### **2.17. Профилактика вредных привычек (наркомании, токсикомании и игровой зависимости)**

Влияние на организм человека психотропных веществ. Механизм развития наркотической зависимости и токсикомании. Игровая зависимость, подверженность рискованному поведению и формированию зависимости, методы ее диагностики. Социальные и медицинские последствия здоровьеразрушающего поведения. Способы и средства профилактики вредных привычек и зависимостей.

### **2.18. Оценка индивидуального статуса здоровья и его-коррекция**

Индивидуальная оценка социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья. Разработка индивидуальных программ оздоровления и коррекции образа жизни.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Литература

#### Основная:

1. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Т. С. Борисова [и др.]; под ред. Т. С. Борисовой. – Минск : Новое знание, 2023. – 344 с.
2. Валеология. Практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох; под редакцией Т. С. Борисовой. – Минск : Вышэйшая школа, 2018. – 272 с.

#### Дополнительная:

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

#### Нормативные правовые акты:

4. О здравоохранении : Закон Республики Беларусь от 18.06.1993 № 2435-XII : в редакции Закона Республики Беларусь от 20.06.2008 № 363-З : с изменениями и дополнениями.
5. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения : Закон Республики Беларусь от 07.01.2012 № 340-З : с изменениями и дополнениями.

### Примерный перечень результатов обучения

В результате изучения учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни» студент должен

#### знать:

- компоненты здорового образа жизни;
- уровни и критерии здоровья;
- принципы и методы диагностики здоровья и донозологических состояний;
- основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;
- методологию прогнозирования состояния здоровья и особенности разработки индивидуальных программ оздоровления и коррекции образа жизни;

#### уметь:

- проводить диагностику индивидуального уровня физической подготовленности и физической тренированности отдельных функциональных систем организма человека;
- определять степень закаленности организма человека;
- оценивать адаптационные возможности организма человека (адаптационный потенциал, индекс функциональных изменений, индекс физического и функционального состояния организма) с расчетом степени индивидуального риска;
- анализировать факторы и условия, влияющие на формирование здоровья;
- объяснять влияние поведенческих факторов риска на состояние здоровья человека;

осуществлять диагностику хронотипа и психоэмоционального статуса собственного организма;

интерпретировать результаты индивидуальной оценки социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья;

оформлять дневник здоровья;

обобщать полученные результаты исследования функциональных систем организма человека и формулировать уровень состояния здоровья;

прогнозировать состояние здоровья и предвидеть возможные риски его нарушения;

обосновывать индивидуальную программу оздоровления и коррекции образа жизни;

аргументировать выбор механизмов, способов, путей и средств пополнения резерва здоровья;

применять научные знания и методики формирования оптимального качества жизни;

**владеть:**

навыками диагностики здоровья и донозологических состояний на индивидуальном уровне;

методами разработки индивидуальных оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

**Примерный перечень практических навыков, формируемых при изучении учебной дисциплины «Основы здорового образа жизни»**

1. Измерение показателей состояния здоровья и интерпретация их результатов.

2. Разработка индивидуальных программ оздоровления и коррекции образа жизни.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент



Т.С.Борисова

Старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»



Н.В.Самохина

Старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»



А.В.Кушнерук

Оформление примерной учебной программы и сопроводительных документов соответствует установленным требованиям

Начальник отдела научно-методического обеспечения образовательного процесса Управления образовательной деятельности учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»



Е.Н.Белая