

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
Учреждение образования  
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Контрольный  
экземпляр



**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор, профессор

И.Н.Мороз

27.06.2023

Рег. № УД- 03-46/2324/уч.

**ВАЛЕОЛОГИЯ**

Учебная программа учреждения образования  
по учебной дисциплине для специальности:

1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело»

Учебная программа разработана на основе примерной учебной программы для специальности 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело», утвержденной 18.09.2023, регистрационный № УПД-091-015/пр.; учебного плана учреждения образования по специальности 1-79 01 03 «Медико-профилактическое дело», утвержденного 27.06.2023, регистрационный № 7-07-0911-02/2324

**СОСТАВИТЕЛИ:**

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

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой гигиены детей и подростков учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 15 от 15.05.2023);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 6 от 27.06.2023)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Валеология» – учебная дисциплина модуля «Основы здоровьесбережения человека», содержащая систематизированные научные знания о закономерностях, механизмах и способах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.

Цель учебной дисциплины «Валеология» – формирование универсальной базовой профессиональной компетенции для сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека, пропаганды здорового образа жизни и воспитания 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 здоровье 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.

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», «Общественное здоровье и здравоохранение», модуль субординатуры по профилю «Гигиена и эпидемиология».

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующей универсальной базовой 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 результате изучения учебной дисциплины «Валеология» студент должен

**знать:**

правила медицинской этики и деонтологии;

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;

**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;

**владеть:**

методами диагностики валеограмотности и валеогенеза (здоровья и донозологических состояний) на индивидуальном и коллективном уровнях;

разрабатывать модель здоровьесберегающего поведения;

навыками разработки и организации мероприятий, направленных на формирование приверженности населения к здоровому образу жизни.

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 108 академических часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 8 часов лекций, 60 часов практических занятий, 40 часов самостоятельной работы студента.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме экзамена (5 семестр).

Форма получения образования – очная дневная.

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Код, название специальности	семестр	Количество часов учебных занятий						Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	из них			самостоятельных внеаудиторных	
				лекций	УСР	практических занятий		
7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»	5	108	68	8	–	60	40	экзамен

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела (темы)	Количество часов аудиторных занятий	
	Лекций	практических
<b>1. Введение в валеологию. Основы здоровьесбережения населения</b>	<b>3</b>	<b>28</b>
1.1. Валеология как наука. Здоровый образ жизни населения и пути его формирования	1	4
1.2. Здоровье населения, его критерии и глобальные риски	1	-
1.3. Управление здоровьем населения и прогнозирование его состояния	-	4
1.4. Многофакторность природы здоровья человека и рискологический подход в его управлении	-	4
1.5. Валеограмотность как один из мотивов здоровьесбережения	-	4
1.6. Валеодиагностика и валеогенез	-	4
1.7. Культура и системы защиты здоровья человека	-	4
1.8. Профилактика здоровьесберегающего поведения	1	4
<b>2. Современные технологии и методы гигиенического обучения и воспитания населения</b>	<b>3</b>	<b>12</b>
2.1. Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения	2	4
2.2. Формирование здорового образа жизни различных категорий населения	-	4
2.3. Реализация принципа «равный обучает равного»	1	4
<b>3. Организация деятельности по формированию здорового образа жизни населения</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
3.1. Система формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь	2	4
3.2. Деятельность органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, по формированию здорового образа жизни населения	-	8
3.3. Деятельность организаций здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения	-	4
3.4. Профилактические проекты и программы в управлении здоровьем населения	-	4
<b>Всего часов</b>	<b>8</b>	<b>60</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **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.

#### **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.

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

#### **1.5. Валеограмотность как один из мотивов здравотворчества**

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 социологических исследований.

### **1.6. 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.

### **1.7. 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 психозмоционального 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.

### **1.8. 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 – 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.

Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения и их сравнительная характеристика. Сравнительный анализ различных средств гигиенического обучения и воспитания населения.

### **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.

Выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.

### **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 и виды деятельности, ведущие формы работы. 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. Медицинская этика и деонтология.

Взаимодействие врача-специалиста со средствами массовой информации: виды, способы проведения мероприятий и порядок их организации. Подготовка и демонстрация материала для средств массовой информации (пресс-релиза для анонсирования предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и др.).

### **3.3. Деятельность организаций здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения**

Основными 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. Медицинская этика и деонтология.

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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВАЛЕОЛОГИЯ» МОДУЛЯ «ОСНОВЫ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента	Формы контроля знаний
		лекций	практических	семинаров		
<b>5 семестр</b>						
<b>1</b>	<b>Введение в валеологию. Основы здоровьесбережения населения</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	<b>19</b>		
1.1	Валеология как наука	1	-	1		Рефераты; электронные тесты
1.1	Здоровый образ жизни населения и пути его формирования	-	4	3		Собеседование; электронные тесты
1.2	Здоровье населения, его критерии и глобальные риски	1	-	1		Собеседование; электронные тесты
1.3	Управление здоровьем населения и прогнозирование его состояния					Собеседование; электронные тесты
	Пр.р. Прогноз состояния здоровья коллектива и обоснование актуальных направлений профилактики его нарушений на основе определения индекса нездоровья	-	4	2		Отчеты по практическим заданиям
1.4	Многофакторность природы здоровья человека и рискологический подход в его управлении Пр.р. Выявление актуальных неинфекционных заболеваний населения и ведущих факторов риска их формирования на коллективном уровне	-	4	2		контрольный опрос; электронные тесты отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой;
1.5	Валеограмотность как один из мотивов здоровьесбережения Пр.р. Составление анкеты для диагностики факторов риска наиболее распространенных заболеваний	-	4	2		Собеседование; электронные тесты; отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой

1.6	Валеодиагностика и валеогенез Пр.р. Определение биологического возраста, физического статуса и адаптационных резервов организма с установлением степени индивидуального риска. Выявление групп риска нарушения здоровья	-	4	2	Контрольный опрос; собеседование; электронные тесты; отчеты по практическим заданиям
1.7	Культура и системы защиты здоровья человека Пр.р. Индивидуальная оценка состояния здоровья, социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья	-	4	2	Контрольный опрос; собеседование; электронные тесты; отчеты по практическим заданиям
1.8	Профилактика здоровьеразрушающего поведения Пр.р. Диагностика подверженности рискованному поведению. Разработка модели связанного со здоровьем (саногенного) поведения	1	4	3	Рефераты; электронные тесты Собеседование; отчеты по практическим заданиям
<b>2.</b>	<b>Современные технологии и методы гигиенического обучения и воспитания населения</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	
2.1	Гигиеническое обучение и воспитание населения	2	-	1	Рефераты; электронные тесты
2.1	Методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения	-	4	2	Собеседование; электронные тесты Доклады (рефераты) на практических занятиях
2.2	Формирование здорового образа жизни различных категорий населения Пр.р. Выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории	-	4	2	Собеседование; электронные тесты; отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой
2.3	Реализация принципа «Равный обучает равного» Пр.р. Применение различных методов и средств гигиенического обучения и воспитания населения в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.	1	4	3	Рефераты, собеседование; электронные тесты Доклады на практических занятиях
<b>3.</b>	<b>Организация деятельности по формированию здорового образа жизни населения</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	

3.1	<p>Система формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь</p> <p>Пр.р. Стратегическая цель современного развития профилактики, ключевые задачи и первоочередные меры в области улучшения здоровья населения.</p>	2	4	3	<p>Рефераты; собеседование; электронные тесты</p> <p>Отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям</p>
3.2	<p>Деятельность органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, по формированию здорового образа жизни населения</p> <p>Пр.р. Подготовка материала для средств массовой информации (пресс-релиза для анонсирования предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и др.)</p>	-	4	2	<p>Собеседование; электронные тесты</p> <p>Отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям</p>
3.2	<p>Взаимодействие врача-специалиста со средствами массовой информации</p> <p>Пр.р. Демонстрация формы взаимодействия со СМИ (пресс-релиза для анонсирования предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и др.)</p>	-	4	4	<p>Контрольный опрос; электронные тесты</p> <p>Деловая игра, доклады (рефераты) на практических занятиях;</p>
3.3	<p>Деятельность организаций здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения</p> <p>Пр.р. Разработка программы работы тематической «Школы здоровья» (по актуальной тематике в зависимости от структуры заболеваемости населения).</p>	-	4	2	<p>Собеседование; электронные тесты</p> <p>Отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям с их устной защитой</p>
3.4	<p>Профилактические проекты и программы в управлении здоровьем населения</p>	-	4	4	<p>Контрольный опрос; собеседование; электронные тесты, экзамен</p>

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### **Основная:**

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

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться обучающимися на:

- подготовку к лекциям и практическим занятиям;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции и практические занятия;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, рефератов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- конспектирование учебной литературы;
- оформление информационных и демонстрационных материалов (плакаты, памятки, таблицы, газеты и пр.).

- Основные методы организации самостоятельной работы:
- написание и презентация реферата;
  - выступление с докладом;
  - изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
  - конспектирование первоисточников (разделов хрестоматий, сборников документов, монографий, учебных пособий);
  - компьютерное тестирование;
  - изготовление дидактических материалов;
  - подготовка и участие в активных формах обучения.

Контроль самостоятельной работы может осуществляться в виде:  
 тестирования;  
 обсуждения рефератов;  
 защиты учебных заданий;  
 оценки устного ответа на вопрос, сообщения или доклада;  
 проверки рефератов, письменных сообщений, отчетов;  
 проверки конспектов первоисточников, монографий и статей.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для диагностики компетенций используются следующие формы:

#### **1. Устная форма:**

собеседование;  
 доклады (рефераты) на практических занятиях;  
 деловая игра.

#### **2. Письменная форма:**

контрольный опрос;  
 отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям;  
 отчеты по практическим заданиям;  
 рефераты.

#### **3. Устно-письменная форма:**

отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой;  
 отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой;  
 экзамен.

#### **4. Техническая форма:**

электронные тесты.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Линейный (традиционный) метод (лекция, практические занятия);  
 активные (интерактивные) методы:  
 проблемно-ориентированное обучение PBL (Problem-Based Learning);  
 научно-ориентированное обучение RBL (Research-Based Learning).

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

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.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

1. Автоматизированная программа по расчету индекса нездоровья «Nezdorov.exe».

2. Анкеты для диагностики образа жизни.
3. Биоимпедансные весы.
4. Весы медицинские.
5. Динамометр.
6. Ростомер.
7. Спирометр.
8. Тонометр.
9. Ноутбук.
10. Мультимедиа-проектор.

### **Видеопрезентации**

1. «Вредные привычки и их профилактика».
2. «Методические основы профилактической работы с подростками».
3. «Психология подростка».
4. «Экспертная оценка деятельности службы здоровья».
5. «Служба здоровья: принципы функционирования».

### **ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКЦИЙ**

1. Валеология как наука.
2. Здоровье населения, его критерии и глобальные риски.
3. Профилактика здоровьеразрушающего поведения.
4. Гигиеническое обучение и воспитание населения
5. Реализация принципа «равный обучает равного».
6. Система формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Здоровый образ жизни населения и пути его формирования.
2. Управление здоровьем населения и прогнозирование его состояния.  
Пр.р. Прогноз состояния здоровья коллектива и обоснование актуальных направлений профилактики его нарушений на основе определения индекса нездоровья
3. Многофакторность природы здоровья человека и рискологический подход в его управлении.  
Пр.р. Выявление актуальных неинфекционных заболеваний населения и ведущих факторов риска их формирования на коллективном уровне.
4. Валеограмотность как один из мотивов здоровотворчества.  
Пр.р. Составление анкеты для диагностики факторов риска наиболее распространенных заболеваний
5. Валеодиагностика и валеогенез.  
Пр.р. Определение биологического возраста, физического статуса и адаптационных резервов организма с установлением степени индивидуального риска. Выявление групп риска нарушения здоровья
6. Культура и системы защиты здоровья человека.



Пр.р. Индивидуальная оценка состояния здоровья, социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья

7. Профилактика здоровьеразрушающего поведения.

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

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

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

9. Формирование здорового образа жизни различных категорий населения.

Пр.р. Выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории

10. Реализация принципа «равный обучает равного».

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

11. Система формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь.

Пр.р. Стратегическая цель современного развития профилактики, ключевые задачи и первоочередные меры в области улучшения здоровья населения.

12. Деятельность учреждений государственного санитарного надзора по формированию здорового образа жизни населения.

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

13. Взаимодействие врача-специалиста со средствами массовой информации.

Пр.р. Демонстрация формы взаимодействия со СМИ (пресс-релиза для анонсирования предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и др.)

14. Деятельность лечебно-профилактических учреждений здравоохранения по формированию здорового образа жизни населения.

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

15. Профилактические проекты и программы в управлении здоровьем населения.

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ****По разделу «Гигиеническое обучения и воспитание населения»**

1. Гигиеническое обучение и воспитание населения: содержание понятия, принципы организации, актуальные региональные аспекты на современном этапе.
2. Гигиеническое обучение и воспитание населения: актуальные задачи и программы, проекты реализации на международном уровне.
3. Пути и этапы формирования здорового образа жизни населения.
4. Методы гигиенического обучения и воспитания населения, их сравнительный анализ.
5. Формы гигиенического воспитания населения, их сравнительный анализ.
6. Устные (речевые) средства гигиенического обучения и воспитания населения: лекции, беседы, лектории, консультации;
7. Устные (речевые) средства гигиенического обучения и воспитания населения: вечеров вопросов и ответов, дискуссии.
8. Устные (речевые) средства гигиенического обучения и воспитания населения: научно-практические конференции, симпозиумы, выступления по радио и др.
9. Печатные средства гигиенического обучения и воспитания населения: статьи, интервью в средствах массовой информации, информационные листки.
10. Печатные средства гигиенического обучения и воспитания населения: книги, брошюры, памятки, буклеты, листовки;
11. Печатные средства гигиенического обучения и воспитания населения: санитарно-просветительные стенные газеты (бюллетени), информация для размещения на web-сайтах и др.
12. Изобразительные (наглядные) средства гигиенического обучения и воспитания населения: плакат, фотография, слайд, наклейка, аппликация, картинки для раскрашивания и т.д.
13. Изобразительные (наглядные) средства гигиенического обучения и воспитания населения: мультимедиа-презентация, муляж, макет, манекен.
14. Комбинированные средства гигиенического обучения и воспитания населения: кинофильм, мультипликационные, телевизионные фильмы.
15. Комбинированные средства гигиенического обучения и воспитания населения: телевизионная реклама, телевизионные передачи, театрализованные представления, КВН и др.

**По разделу «Организация взаимодействия со СМИ по вопросам укрепления здоровья и профилактики заболеваний»**

1. Подготовка и проведение пресс-конференций.
2. Организация заседаний «круглого стола» для представителей СМИ.
3. Проведение брифингов.
4. Организация «прямой линии».
5. Подготовка пресс-релизов для анонсирования предстоящего события.

6. Подготовка сообщений для СМИ в целях информирования СМИ о предстоящих мероприятиях, в которых они могут принять участие

7. Подготовка сообщений для СМИ в целях оперативного информирования о внештатных ситуациях, влияющих на санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.

8. Выступления на радио.

9. Выступление на телевидении.

10. Подготовка статьи в научно-популярный журнал.

11. Подготовка заметки в газету.

12. Подготовка выступления в прессе.

13. Проведение «прямых линий» на страницах печати или в интернете.

14. Работа с интернет источниками.

15. Подготовка социальной рекламы.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Гигиена детей и подростков	Гигиены детей и подростков	Изменений и дополнений нет	15.05.2023г. протокол №15
2. Гигиена питания	Общей гигиены	Изменений и дополнений нет	15.05.2023г. протокол №15
3. Гигиена труда	Гигиены труда	Изменений и дополнений нет	и 15.05.2023г. протокол №15
4. Коммунальная гигиена	Гигиены труда	Изменений и дополнений нет	и 15.05.2023г. протокол №15
5. Радиационная и экологическая медицина	Радиационной медицины и экологии	Изменений и дополнений нет	и 15.05.2023г. протокол №15
6. Организация санитарно-эпидемиологической службы и статистика	Общественного здоровья и здравоохранения	Изменений и дополнений нет	и 15.05.2023г. протокол №15

**СОСТАВИТЕЛИ:**

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

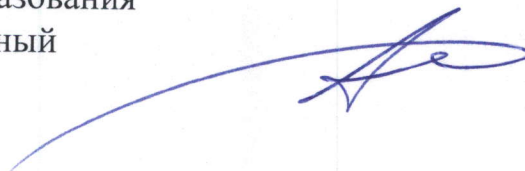


Т.С.Борисова

Оформление учебной программы и сопроводительных документов соответствует установленным требованиям.

Декан медико-профилактического факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

24.06 2023



А.В.Гиндюк

Методист отдела научно-методического обеспечения образовательного процесса учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

27.06 2023



С.А.Янкович