

**СОСТАВИТЕЛИ:**

И.А.Наумов, заведующий кафедрой общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», доктор медицинских наук, доцент;

С.П.Сивакова, доцент кафедры общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент;

Т.И.Зиматкина, доцент кафедры общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат биологических наук, доцент

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Кафедра гигиены и медицинской экологии государственного учреждения образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования»;

В.Н.Бортновский, заведующий кафедрой общей гигиены, экологии и радиационной медицины учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:**

Кафедрой общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

(протокол № 11 от 18 марта 2014 года);

Центральным научно-методическим советом учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»

(протокол № 7 от 23 мая 2014 года);

Научно-методическим советом по сестринскому делу Учебно-методического объединения по медицинскому образованию

(протокол № 1 от 6 июня 2014 года)

**Пояснительная записка**

Валеология – учебная дисциплина, содержащая систематизированные научные знания о формировании, сохранении, укреплении здоровья и здоровом образе жизни.

Типовая учебная программа по учебной дисциплине «Валеология» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- образовательным стандартом высшего образования по специальности1-79 01 06«Сестринское дело» (ОСВО 1-79 01 06-2013), утвержденным и введенным в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 г. № 87;

- типовым учебным планом по специальности 1-79 01 06«Сестринское дело», утвержденным первым заместителем Министра образования Республики Беларусь 30.05.2013 г. (регистрационный № L79-1-009/тип.).

**Цель и задачи учебной дисциплины**

**Цель** учебной дисциплины состоит в формировании:

- валеограмотности–состояния, обусловленного пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, четко выраженной мотивацией здравотворчества, моральной готовнос­тью вести здоровый образ жизни, создавать, сохранять и укреплять свое здоровье наряду с реализацией своих интересов, склонностей и способностей и бережным отношением к здоровью других людей;

- валеогенного мышления–мышления, имеющего креативную направленность в отношении собственного здоровья и здоровья всех окружающих людей;

- валеоготовности–осознанной и действенной готовности к реализации принципов здорового образа жизни, основанной на самоанализе, осознании своих истинных потребностей и возможностей;

- знаний и навыков валеодиагностики–комплекса диагностических мероприятий, направленных на исследование, качественную и количественную оценку функциональных состояний, работоспособности, адаптивности и резервных возможностей человека с последующей экспресс-оценкой количества здоровья.

**Задачи** изучения и преподавания учебной дисциплины состоят в приобретении студентами академических, социально-личностных и профессиональных компетенций, основу которых составляет способность к самостоятельному поиску учебно-информационных ресурсов, знание и применение:

- приемов и методов оценки состояния и резервов здоровья, составления прогнозов изменения здоровья в будущем;

- составление рекомендаций по поддержанию и укреплению здоровья, поиску стимулов для утверждения здорового образа жизни;

- мотиваций и условий для осуществления валеологической деятельности среди широких масс населения.

Валеология является комплексной учебной дисциплиной, имеющей широкие междисциплинарные связи. Знания, умения и навыки, приобретенные в ходе изучения учебной дисциплины «Валеология» будут использованы при изучении ряда вопросов следующих смежных учебных дисциплин:

**Нормальная физиология.** Физиологические нормы потребления белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Формирование здоровья человека.

**Общая гигиена.** Первичная и вторичная профилактика заболеваемости. Факторы риска в формировании здоровья.

**Внутренние болезни и сестринское дело**. Значение здорового образа жизни для сохранения здоровья.

**Структура типовой учебной программы** по учебной дисциплине «Валеология» представлена девятью разделами.

**Требования к подготовке студента по окончанию изучения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины студент должен**знать**:

- структуру валеологической службы;

- основные компоненты здорового образа жизни;

**уметь**:

**-** применять методы и средства валеологической работы;

**владеть**:

**-** способами оптимизации здорового образа жизни.

**Рекомендуемые методы обучения**

Для организации обучения используются традиционные методы преподавания учебной дисциплины: лекции, семинары, а также элементы самостоятельной работы студентов. Обучение организуется с использованием традиционных и современных учебно-информационных ресурсов, компьютерных презентаций и программ для расчета и оценки полученных показателей, интерактивных ресурсов в локальной компьютерной сети учреждения высшего образования и Internet.

На изучение учебной дисциплины «Валеология» по специальности1-79 01 06«Сестринское дело» отведено 92 академических часа. Из них 57 часов аудиторных занятий, в том числе лекций – 14 часов, семинаров – 43 часа.

Рекомендуемая форма текущей аттестации: зачет – 1 семестр.

**Примерный тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела (темы) | Количество часов аудиторных занятий | |
| лекций | семинаров |
| **1. Современные уровни и тенденции в состоянии здоровья населения. Здоровье и болезнь** | **4** | **7** |
| 1.1.Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья населения Республики Беларусь | 2 | 3 |
| 1.2. Социальное, физическое и психическое здоровье населения | 2 | 4 |
| **2. Основные направления профилактической деятельности в области здравоохранения** | **2** | **8** |
| 2.1. Современные методические и методологические основы валеологии | 2 | 2 |
| 2.2. Методы диагностики состояния здоровья | – | 4 |
| 2.3. Законодательные и нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере формирования здорового образа жизни | – | 2 |
| **3. Формирование здорового образа жизни** | **2** | **4** |
| 3.1. Понятие и структура здорового образа жизни | 2 | 2 |
| 3.2. Гигиеническое обучение и воспитание населения – основа формирования здорового образа жизни | – | 2 |
| **4. Валеологические проблемы питания населения** | **2** | **6** |
| 4.1. Особенности рационального питания различных групп населения | 2 | 2 |
| 4.2. Физиолого-гигиеническое обоснование сбалансированного питания. Роль питания в сохранении здоровья населения | – | 4 |
| **5. Зависимости, разрушающие здоровье, и их профилактика** | **2** | **4** |
| **6. Валеологические приёмы сохранения психического здоровья** | **2** | **4** |
| **7. Технологии и методы оздоровления организма** | – | **2** |
| **8. Особенности валеологической работы по формированию здорового образа жизни** | – | **4** |
| 8.1. Организация, проведение массовой, групповой и индивидуальной профилактической работы | – | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела (темы) | Количество часов аудиторных занятий | |
| лекций | семинаров |
| 8.2. Групповые и индивидуальные формы валеологической работы | – | 2 |
| **9. Валеология семьи и семейных отношений. Актуальность проблемы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья** | – | **4** |
| **Всего часов** | **14** | **43** |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**1. Современные уровни и тенденции в состоянии здоровья населения. Здоровье и болезнь**

**1.1. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья населения Республики Беларусь**

Динамика и структура общей смертности, динамика естественного движения населения Республики Беларусь и отдельных регионов. Прогноз прироста численности населения отдельных стран по данным Организации объединенных наций на 2006-2050гг.

**1.2. Социальное, физическое и психическое здоровье населения**

Здоровье. Общественное здоровье. Признаки индивидуального здоровья. Заболевания. Болезнь. Преморбидное состояние. Резервы здоровья. Основные факторы, формирующие здоровье населения. Факторы риска. Качество жизни.

**2. Основные направления профилактической деятельности в области здравоохранения**

**2.1. Современные методические и методологические основы валеологии**

Организация деятельности валеологической службы в учреждениях и организациях Республики Беларусь. Идеология здоровья, роль валеологической службы в реализации основных направлений идеологии здоровья.

Значение и составные части валеологии. Проблемы, решаемые валеологией. История развития валеологических представлений, роли физической подготовки и нравственных принципов в сохранении здоровья.

**2.2. Методы диагностики состояния здоровья**

Понятия здоровья, пограничного состояния и болезни. Методы подсчёта количества здоровья. Компоненты (составные части) здоровья. Виды здоровья. Структурно-функциональные уровни организации здоровья. Признаки здоровья.

**2.3. Законодательные и нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере формирования здорового образа жизни**

Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Национальные программы профилактики, их роль в формировании здорового образа жизни. Международное сотрудничество по валеолого-гигиеническому обучению и воспитанию населения в традициях здорового образа жизни.

**3. Формирование здорового образа жизни**

**3.1. Понятие и структура здорового образа жизни**

Категории уровня, качества, стиля и уклада жизни. Определение понятия «здоровый образ жизни». Компоненты, составляющие здоровый образ жизни. Профилактика употребления психоактивных веществ. Нормирование физической активности. Гиподинамия. Психогигиена и психопрофилактика. Значение личной и общественной гигиены. Рациональное питание. Сексуальное поведение.

**3.2. Гигиеническое обучение и воспитание населения – основа формирования здорового образа жизни**

Виды деятельности по формированию здорового образа жизни. Формы, методы и средства гигиенического обучения и воспитания. Служба формирования здорового образа жизни в Республике Беларусь: органы и организации, структура, задачи службы на уровне Министерства здравоохранения. Роль центров и кабинетов здоровья. Задачи органов госсаннадзора в сфере формирования здорового образа жизни.

Коррекция образа жизни и алгоритм здравотворческой деятельности. Валеологическая культура населения. Основные направления конструктивной активности граждан в процессе самоподготовки к решению валеологических задач.

**4. Валеологические проблемы питания населения**

**4.1. Особенности рационального питания различных групп населения**

Значение рационального, сбалансированного питания различных возрастных, половых и профессиональных групп населения для сохранения физического и психического здоровья. Пищевой статус как показатель здоровья. Пищевая и биологическая ценность пищевых продуктов. Принципы организации рационального питания населения.

**4.2. Физиолого-гигиеническое обоснование сбалансированного питания. Роль питания в сохранении здоровья населения**

Нормы питания для отдельных групп населения. Физиологическое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Теории питания. Алиментарные заболевания. Значение индекса массы тела при контроле адекватности и сбалансированности питания. Различия между диетическим питанием и применением различных диет с профилактическими и лечебными целями. Понятие диеты, виды диет, положительные и отрицательные свойства диет.

**5. Зависимости, разрушающие здоровье, и их профилактика**

Парадоксальный характер отношения современного человека к здоровью, основные варианты саморазрушающего поведения (приём психоактивных веществ, в том числе наркотиков, табакокурение, пьянство и алкоголизм, сквернословие).Инфекции, передающиеся половым путём. Понятие и признаки, характеризующие наркоманию, психическая и физическая зависимость, причины приобщения к наркотическим веществам. Формирование алкогольной зависимости.

Элементы самосохранительного поведения. Организация валеологической работы по профилактике саморазрушающего поведения и преодолению зависимости от психоактивных веществ.

**6. Валеологические приёмы сохранения психического здоровья**

Понятие и функции общения. Психологические механизмы общения, основные правила общения. Шкала межличностных отношений. Виды деструктивного общения. Универсальные правила для успешной вербальной коммуникации. Психотерапия. Цель психологического тренинга, задачи тренинга. Технология и стадии тренинговой работы. Направление психологической работы с пациентами. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни.

**7.Технологии и методы оздоровления организма**

Понятие оздоровления. Технологии и методы оздоровления, рекомендуемые классической (академической) и альтернативной медициной (народной, традиционной, нетрадиционной).Современное значение традиционных методов альтернативной медицины. Преимущества и основные направления интегративной медицины. Применение с оздоровительными целями физических факторов (природно-климатических, бальнеофакторов для тепло-, водо-, грязе- радоно-, спелеолечения и аппаратной физиотерапии), физической активности и лечебной физкультуры, массажа, механотерапии и мануальной терапии, аромотерапии, фитотерапии и гомеопатии, диетотератии и приёма биологически активных добавок, рефлексотерапии и приёмов китайской медицины, СПА-терапии и других методов. Критический анализ методов оздоровления. Составление рекомендаций по использованию методов оздоровления.

**8. Особенности валеологической работы по формированию здорового образа жизни**

**8.1. Организация, проведение массовой, групповой и индивидуальной профилактической работы**

Направленность работы по формированию здорового образа жизни (образовательная, воспитательная, оздоровительная).Формирование культуры здоровья в повседневной деятельности учащейся молодежи. Приёмы воздействия на население при индивидуальной, групповой работе и при работе со средствами массовой коммуникации.

Массовые формы валеологической работы. Массовая профилактическая акция в валеологической работе с населением. Разработка плана проведения акции, цели и задачи, основные концепции. Организация и проведение крупномасштабной акции по формированию здорового образа жизни.

**8.2. Групповые и индивидуальные формы валеологической работы**

Организация групповой работы в «Школе здоровья». Цель и задачи, порядок оформления документов. Особенности индивидуальной валеологической работы с учётом уровня эмоциональной реактивности граждан, оказывающей влияние на здоровье. Психосоматозы, связь между особенностями характера человека и его предрасположенностью к определенному заболеванию. Болезни и их душевные эквиваленты.

Формы работы со средствами массовой информации. Общие рекомендации при подготовке к интервью на радио или телевидении.

**9. Валеология семьи и семейных отношений. Актуальность проблемы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья**

Валеологическая роль семьи, предпосылки её создания. Структура семьи и ее внутренняя организация. Критерии подхода молодых людей к половым отношениям. Психогигиена семейной жизни. Валеологическое воспитание культуры сексуальных отношений. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья в детском и подростковом возрасте. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

**Информационно-методическая часть**

**Литература**

**Основная:**

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская Валеология / Г.Л.Апанасенко, Л.А. Попова. –Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Колбанов, В.В. Валеологический практикум: учеб. пособие / В.В. Колбанов. – СПб.: ЭЛБИ-СПб., 2001. – 224 с.

**Дополнительная:**

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. / И.И. Брехман. – М., 1990. – 208 с.
2. Колбанов, В.В. Валеология в школе / В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев. – СПб.,1992. – 50 с.
3. Дубок, И.И. Социологическое сопровождение деятельности по формированию здорового образа жизни: особенности анкетного опроса по аспектам здорового образа жизни: инструктивно-методическое руководство для валеологов и социологов / И.И. Дубок, О.А. Дмитриева; ГУ «Гродн. обл. центр гиг., эпидемиол. и общ. Здоровья». – Гродно, 2011. – 38 с.
4. Жарко, В.И. Состояние здоровья населения Республики Беларусь и стратегия развития здравоохранения / В.И. Жарко, В.З. Черепко, А.К. Цыбин // Здравоохранение. – 2007. – №1. – С. 4-13.
5. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: «ВЛАДОС», 2007. – 192 с.
6. Купчиков, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчиков. – Минск.: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
7. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник для вузов / В.Р. Кучма – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 480 с.
8. Лисицин, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
9. Общественное здоровье и здравоохранение: организация лечебно-профилактической помощи населению: учебное пособие / Р.А. Часнойть, В.А. Лискович, И.А. Наумов, Е.М. Тищенко. – Гродно: ГрГМУ, 2009. – 254 с.
10. Психология здоровья: учебник / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

**Организации самостоятельной работы студентов**

Время отведенное на самостоятельную работу может использоваться обучающимися на:

–подготовку тематических рефератов, докладов, презентаций;

–составление подборки литературных источников, Интернет-источников;

–изучение тем, не выносимых на лекции и семинары;

–конспектирование первоисточников (разделов хрестоматий, сборников документов, монографий, учебных пособий);

–оформление информационных и демонстрационных материалов;

–участие в учебно-исследовательской работе;

–компьютеризированное тестирование;

–составление библиографии;

–подготовку к тестированию.

Контроль самостоятельной работы может осуществляться в виде:

* + контрольной работы;
  + итогового занятия, письменной работы, тестирования;
  + обсуждения рефератов;
  + оценки устного ответа на вопрос, сообщения, доклада;
  + проверки рефератов, письменных докладов;
  + проверки конспектов первоисточников, монографий и статей;
  + индивидуальной беседы, консультации.

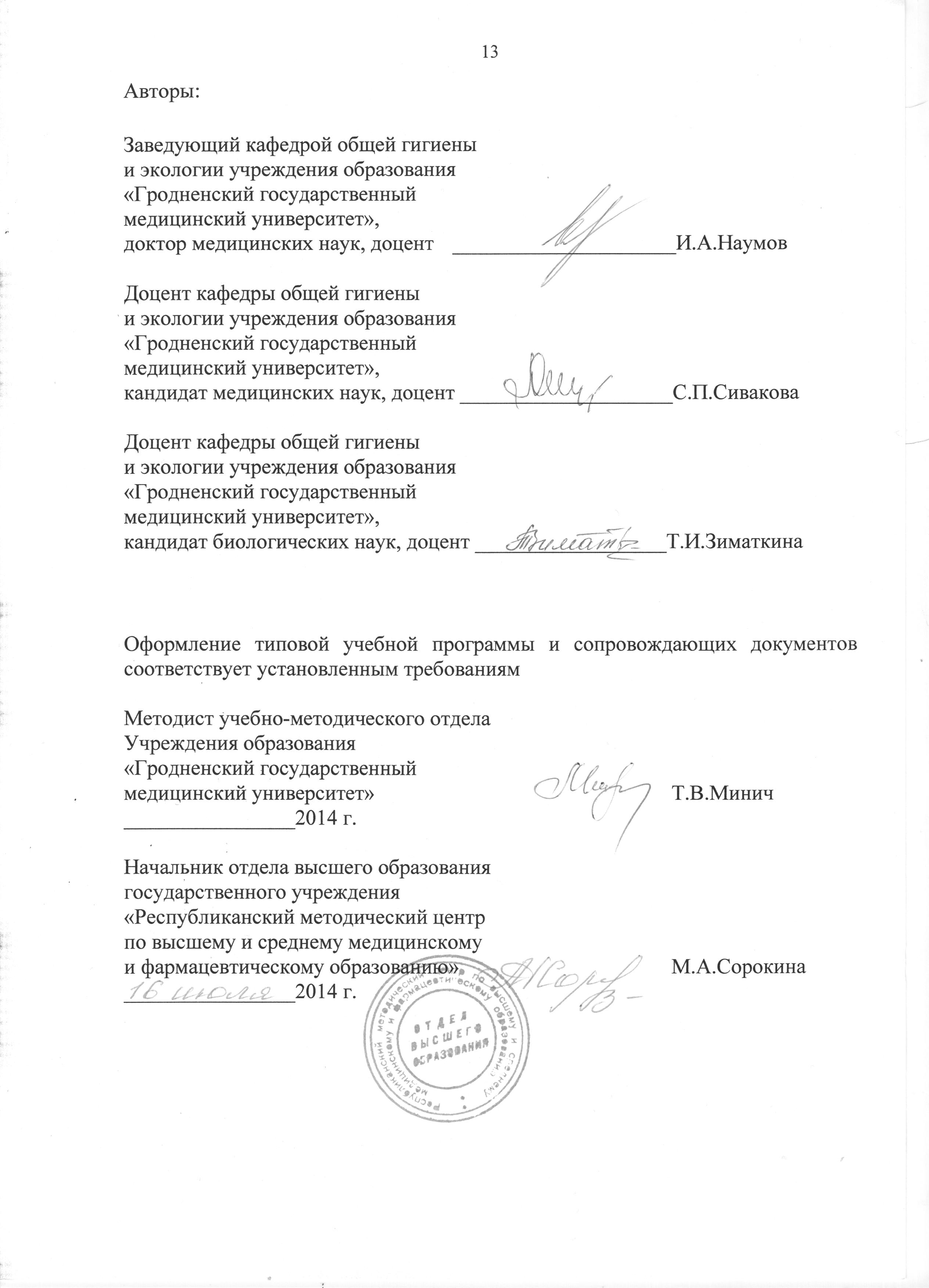
**Перечень рекомендуемых средств диагностики**

1. Устные формы диагностики компетенций: собеседования, доклады на семинарских занятиях, доклады на конференциях, оценивание на основе деловой игры, тесты действия, устный зачет.

2. Письменные формы диагностики компетенций: контрольные опросы, контрольные работы, рефераты, публикации статей, докладов, оценивание на основе деловой игры.

3. Устно-письменные формы диагностики компетенций: отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой, оценивание на основе деловой игры.

4. Техническая форма диагностики компетенций: электронные тесты.

**Сведения об авторах (разработчиках) типовой учебной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество | Наумов Игорь Алексеевич |
| Должность, ученая степень, ученое звание | заведующий кафедрой общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», доктор медицинских наук, доцент |
| 🕿 служебный | (0152) 43 65 12 |
| *E-mail:* | [kge\_grgmu@mail.ru](mailto:kge_grgmu@mail.ru) |
|  |  |
| Фамилия, имя, отчество | Зиматкина Тамара Ивановна |
| Должность, ученая степень, ученое звание | доцент кафедры общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат биологических наук |
| 🕿 служебный | (0152) 43 86 41 |
| *E-mail:* | [kge\_grgmu@mail.ru](mailto:kge_grgmu@mail.ru) |
|  |  |
| *Фамилия, имя, отчество* | СиваковаСветланаПавловна |
| *Должность, ученая степень, ученое звание* | доцент кафедры общей гигиены и экологии учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук |
| *🕿служебный* | (0152) 43 86 41 |
| *E-mail:* | [kge\_grgmu@mail.ru](mailto:kge_grgmu@mail.ru) |