

## ЗАНЯТИЕ № 1

по валеологии для студентов I курса медико-диагностического факультета  
по специальности «Сестринское дело» на I семестр текущего года

### ТЕМА: «НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

#### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:

**ознакомиться** с основами валеологии, ее взаимодействием и связью с другими медико-биологическими науками; основными неблагоприятными тенденциями в состоянии здоровья населения Республики Беларусь;

**изучить** основополагающие позиции валеологии, ее основную цель и задачи, центральную проблему, предметы, объекты валеологии;

**освоить** информацию о современных уровнях здоровья и тенденциях состояния здоровья населения Республики Беларусь;

**выполнить** задания по изучению:

- 1) групп факторов, необходимых для успешного решения вопросов здоровья на государственном уровне;
- 2) негативных обстоятельств, препятствующих человеку в сохранении и укреплении здоровья.

**ВРЕМЯ:** 2,0 часа.

**МЕСТО:** студенческий практикум.

**ОСНАЩЕНИЕ:** методические разработки кафедры, лекции по предмету.

#### ТРЕБУЕМЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

1. Определение валеологии как науки, ее основополагающие позиции и центральная проблема.
2. Предметы и объекты валеологии.
3. Основная цель и задачи валеологии.
4. Современные уровни и тенденции состояния здоровья населения.
5. Прогноз прироста численности населения отдельных стран по данным Организации Объединенных наций на 2020–2050гг.
6. Современные тенденции в состоянии здоровья населения Республики Беларусь.

#### ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

1. Изучить группу факторов, необходимых для успешного решения вопросов здоровья на государственном уровне.
2. Изучить негативные обстоятельства, препятствующие человеку в сохранении и укреплении индивидуального здоровья.
3. Провести анализ данных о состоянии здоровья населения Республики Беларусь (средней продолжительности жизни мужского и женского населения, ожидаемой продолжительности жизни, динамики естественного движения населения страны и отдельных регионов, рождаемости, структуры смертности).
4. Определить основные причины сокращения численности населения и выявить негативные тенденции в состоянии здоровья населения Республики Беларусь.

#### Литература

##### Основная:

1. Зиматкина, Т. И. Валеология : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Сестринское дело» / Т. И. Зиматкина, А. С. Александрович. – Гродно : ГрГМУ, 2020. – 296 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Колбанов, В. В. Валеологический практикум : учеб. пособие / В. В. Колбанов. – СПб. : ЭЛБИ-СПб., 2001. – 224 с.
4. Наумов, И. А. Валеология : пособие для врачей-интернов по специальности «Валеология» / И. А. Наумов, Т. И. Зиматкина, С. П. Сивакова. – Гродно : ГрГМУ, 2012. – 260 с.

##### Дополнительная:

1. Зиматкина, Т. И. Валеология: методические рекомендации для врачей-интернов по специальности «Валеология» / Т. И. Зиматкина, С. П. Сивакова, И. А. Наумов. – Гродно : ГрГМУ, 2012. – 48 с.
2. 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.
3. Экологическая медицина : учеб. пособие / В. Н. Бортоновский [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2014. – 184 с.