

## ЗАНЯТИЕ № 2

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

### ТЕМА: «СОЦИАЛЬНОЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ»

#### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:

**ознакомиться** с понятиями социального, физического и психического здоровья, а также факторами риска для здоровья;

**изучить** признаки здоровья и основные факторы риска для здоровья человека;

**освоить** методики определения индекса самооценки здоровья по анкете «Самооценка здоровья» и опроснику оценки общего здоровья (General health questionnaire), определения коэффициента выносливости, показателя Кремптона и адаптационного потенциала системы кровообращения, индексов массы тела;

**выполнить** определение индекса самооценки здоровья и оценку общего здоровья; коэффициента выносливости, показателя Кремптона и адаптационного потенциала системы кровообращения, индексов массы тела и основных физиометрических показателей физического развития.

**ВРЕМЯ:** 2,0 часа.

**МЕСТО:** студенческий практикум.

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

#### ТРЕБУЕМЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

1. Понятия «социальное», «физическое» и «психическое» здоровье.
2. Признаки индивидуального здоровья, заболевание, болезнь, преморбидное состояние, резервы здоровья.
3. Основные факторы, формирующие здоровье, их долевого вклад во влияние на уровень здоровья.
4. Понятия «качество жизни» и «факторы риска для здоровья».
5. Индексы массы тела для оценки гармоничности физического развития.
6. Физиометрические показатели физического развития (жизненная емкость легких, жизненный индекс, силовой индекс, артериальное давление, коэффициент выносливости, показатель Кремптона).
7. Адаптационный потенциал системы кровообращения для оценки типа адаптационной реакции и уровня здоровья.

#### ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

1. Изучить признаки здоровья и основные факторы риска для здоровья человека
2. Освоить методики и провести определение индекса самооценки здоровья по анкете «Самооценка здоровья» и опроснику оценки общего здоровья (General health questionnaire).
3. Изучить методики и выполнить исследования по определению индивидуального коэффициента выносливости, показателя Кремптона Индексы массы тела (по Броку и Кетле), Физиометрических показателей физического развития (жизненной емкости легких, жизненного индекса, силового индекса).
4. Изучить методику оценки адаптационного потенциала системы кровообращения по Р.М. Баевскому, выполнить исследование по определению адаптационного потенциала, оценить свой тип адаптационной реакции организма и уровня здоровья.

#### 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. Бортновский [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2014. – 184 с.