ЗАНЯТИЕ № 2

по валеологии для студентов III курса лечебного факультета

ТЕМА: « УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКОГО И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ И ТЕНДЕНЦИИ ИХ ИЗМЕНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКЕ»

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:

- **ознакомиться** с эколого-валеологическими методами диагностики состояния здоровья;
- **изучить** основные понятия о потенциале, балансе и ресурсе здоровья, адаптации и адаптационном потенциале современного человека;
- **освоить** методику расчета биологического возраста и оценки адаптационного потенциала
- **выполнить** задание по расчету биологического возраста и оценке адаптационного потенциала.

ВРЕМЯ: 2,0 часа.
МЕСТО: студенческий практикум.
ОСНАЩЕНИЕ: методические разработки кафедры.

ТРЕБУЕМЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

Эколого-валеологические методы диагностики состояния здоровья. Понятие здоровья, пограничного состояния и болезни; методы подсчёта количества здоровья. Компоненты (составные части) здоровья; виды здоровья; структурно-функциональные уровни организации здоровья; признаки здоровья.

Понятие о потенциале, балансе и ресурсах здоровья. Адаптация и адаптационный потенциал современного человека.

Уровни здоровья детского и взрослого населения страны и тенденции их изменения в современной экологической обстановке. Динамика и структура демографических показателей *(рождаемости, заболеваемости, смертности)* детского и взрослого населения страны в различных регионах страны. Прогноз прироста численности населения Республики Беларусь и других стран по данным Организации Объединенных Наций на 2006-2050 гг.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА

1. Освоить методику расчета биологического возраста. Выполнить расчет своего фактического биологического возраста и должного биологического возраста по методу В.П.Войтенко.
2. Изучить методику оценки адаптационного потенциала.
3. Выполнить исследование по определению адаптационного потенциала.

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.

3. 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:

4. 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.

5. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. / И.И. Брехман. – М., 1990. – 208 с.

6. Колбанов, В.В. Валеология в школе / В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев. – СПб., 1992. – 50 с.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Купчиков, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчиков. – Минск.: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.

11. Психология здоровья: учебник / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.