

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.б.н. доцент В.В. Большаков

04 20 26 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 ВАЛЕОЛОГИЯ**

Специальность 32.05.01 «Медико-профилактическое дело»
Квалификация выпускника Врач по общей гигиене, по эпидемиологии
Форма обучения очная
Факультет медико-профилактический
Кафедра-разработчик рабочей программы гигиены

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч.	Лаб. практикум, ч.	Практ. занятия, ч.	Клинических практ. занятий, ч.	Семинаров, ч.	СРС, ч.	КР	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен / зачет с оценкой / зачет)
	зач. ед.	ч.									
2	1	36	8		16			12			зачет
Итого	1	36	8		16			12			зачет


Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 32.05.01 «Медико-профилактическое дело», квалификация «Врач по общей гигиене, по эпидемиологии», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 552 от 15.06.2017 г.


Рабочую программу разработал (-и)
заведующий кафедры гигиены, к.м.н., доцент Л.В. Попкова,
доцент кафедры гигиены, к.м.н. О.П. Власова
старший преподаватель кафедры гигиены, к.т.н. Е.Ю. Титоренко


Рабочая программа согласована с научной библиотекой  О.Н. Самотоева
« 27 » 03 2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гигиены
протокол № 8 от « 27 » марта 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией в области специальностей
медико-профилактического дела

Председатель: к.м.н., доцент  О.И. Пивовар
протокол № 2 от « 13 » 04 2026 г.

Рабочая программа согласована с деканом медико-профилактического факультета, д.м.н. доцент
 Л.А. Леванова
« 13 » 04 2026 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер _____
Руководитель УМО  д.ф.н., профессор Н.Э. Коломиец

« 14 » 04 2026 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины **Валеология** являются развитие у обучающихся профессиональных компетенций, формируемых в условиях фундаментальности и практической направленности образовательной программы, изучение теоретических и практических основ по организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и долголетию, формирования культуры здорового образа жизни и информирования населения о нем, а так же и повышения грамотности населения в вопросах профилактики болезней в зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации.

1.1.2. Задачи дисциплины: формирование целостного представления о здоровом образе жизни и его пропаганде, а также организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и долголетию; освоение методики анализа информированности населения о здоровом образе жизни и медицинской грамотности; обучение наиболее эффективным методам и средствам информирования населения о здоровом образе жизни и повышения его грамотности в вопросах профилактики болезней в зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации; выработка умений разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни его грамотности в вопросах профилактики болезней; развитие навыков пропаганды здорового образа жизни и повышения грамотности населения в вопросах профилактики болезней;

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1.2.1. Дисциплина относится к дисциплинам по выбору.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: Культурология, Физика, математика, Введение в специальность «гигиена», Введение в специальность «эпидемиология», Первая помощь.

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: Гигиена, Коммунальная гигиена, Гигиена детей и подростков, Гигиена труда, Гигиена питания, Радиационная гигиена, Военная гигиена, гигиена чрезвычайных ситуаций.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

- 1.Профилактический
- 2.Диагностический

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Технология формирования
1	Здоровый образ жизни	ОПК-2	Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний населения.	ИД-1 ОПК-2 Владеть наиболее эффективными методами и средствами информирования населения о здоровом образе жизни и повышения его грамотности в вопросах профилактики болезней в зависимости от санитарно-эпидемиологической ситуации. ИД-2 ОПК-2 Уметь разрабатывать план организационно-методических мероприятий, направленных на повышение информированности населения о здоровом образе жизни и грамотности в вопросах профилактики заболеваний населения. ИД-3 ОПК-2 Владеть навыком устного выступления или подготовки печатного текста, пропагандирующих здоровый образ жизни и повышающих грамотность населения в вопросах профилактики заболеваний	Лекция Практические занятия Самостоятельная работа Тестирование Кейсы Реферат

1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость, всего		Семестры
		в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	2
				Трудоемкость по семестрам (ч)
Аудиторная работа, в том числе:		0,67	24	24
Лекции (Л)		0,22	8	8
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)		0,45	16	16
Клинические практические занятия (КПЗ)				
Семинары (С)				
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИРС		0,33	12	12
Промежуточная аттестация:	зачет (З)			зачет
ИТОГО		1	36	36

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 ч.

2.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1.	Раздел 1 Основные понятия валеологии	2	5	2		2			1
2.	Раздел 2. Валеологический анализ факторов здоровья	2	6			4			2
3.	Раздел 3. Система формирования здорового образа жизни населения	2	25	6		10			9
	Зачет	2							
	Итого	2	36	8		16			12

2.2. Тематический план лекционных (теоретических) занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема лекции	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
Раздел 1. Основные понятия валеологии		2	2	ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)
1.1	Тема 1. Понятие о валеологии	2	2	
Раздел 3. Система формирования здорового образа жизни населения		6	2	ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)
3.1	Тема 2. Формирование навыков здорового образа жизни	2	2	
3.2	Тема 3. Профилактика химических и нехимических аддикций	2	2	
3.3	Тема 4. Профилактика стресса	2	2	
Итого:		8	2	

2.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид занятия (ПЗ, С, КПЗ, ЛП)	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Аудитор.	СРС		
Раздел 1. Основные понятия валеологии			2	1	2	ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)
1.1	Тема 1. Понятие о валеологии	ПЗ	2	1	2	
Раздел 2. Валеологический анализ факторов здоровья			4	2	2	ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)
2.1	Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека	ПЗ	2	1	2	
2.2	Тема 3. Основы психогигиены	ПЗ	2	1	2	
Раздел 3. Система формирования здорового образа жизни населения			10	6	2	ОПК-2 (ИД-1, ИД-2, ИД-3)
3.1	Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни	ПЗ	2	3	2	
3.2	Тема 5. Профилактика химических и нехимических аддикций	ПЗ	2	3	2	
3.3	Тема 6. Профилактика стресса	ПЗ	2	3	2	
3.4	Тема 7. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания.	ПЗ	2	3	2	
3.5	Тема 8. Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни	ПЗ	2	3	2	
Итого:			16	12	2	

2.4. Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВАЛЕОЛОГИИ

Тема 1. Понятие о валеологии

Содержание темы:

1. Понятие о валеологии. Объект и предмет изучения. Связь с другими науками.
2. Цели и задачи валеологии как науки.
3. Индивидуальная и общественная валеология.
4. Образ жизни и его структура.
5. Понятие «здоровье человека», компоненты здоровья.
6. Факторы, влияющие на здоровье.
7. Показатели и критерии уровня жизни.

Практическое занятие № 1. «Понятие о валеологии»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, тестовые задания, кейсы, реферат.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

РАЗДЕЛ 2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ

Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека

Содержание темы:

1. Определение понятия «окружающая среда».
2. Экологические факторы окружающей среды.
3. Загрязнения окружающей среды. Их источники.
4. Физические и биологические факторы окружающей среды и нарушения состояния здоровья, которые они могут вызывать.

Практическое занятие №2 «Окружающая среда и здоровье человека»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: тестовые задания, кейсы, реферат.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 3. Основы психогигиены

Содержание темы:

1. Психогигиена и ее основные принципы.
2. Классификация направлений психогигиены.
3. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье человека.
4. Методы и техники психогигиены.
5. Заболевания предотвращаемые с помощью психогигиены.

Практическое занятие №3 «Основы психогигиены»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: тестовые задания, кейсы, реферат.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни

Содержание темы:

1. Понятие «Здоровый образ жизни» и его компоненты.
2. Факторы, влияющие на формирование ЗОЖ

3. Навыки здорового образа жизни.
4. Этапы формирования здорового образа жизни (информационный, психологический, практический, опыт, привычный образ жизни).
5. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.
6. Пропаганда здорового образа жизни в современном мире.

Практическая занятие № 4 «Формирование навыков здорового образа жизни»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, тестовые задания, кейсы, реферат.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 5. Профилактика химических и нехимических аддикций

Содержание темы:

1. Понятие и классификация аддикций.
2. Особенности химических и нехимических аддикций.
3. Причины и последствия различных видов аддикций.
4. Профилактика аддитивного поведения.

Практическая занятие № 5. «Профилактика химических и нехимических аддикций»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, тестовые задания, кейсы.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 6. Профилактика стресса

Содержание темы:

1. Понятие «стресса».
2. Актуальность проблемы стресса в современном обществе.
3. Виды, симптомы и признаки стресса.
4. Способы реагирования на стресс.
5. Восприимчивость к стрессу.
6. Регулирование уровня стресса.
7. Эффективные техники снятия стресса.

Практическая занятие № 6: «Профилактика стресса»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, тестовые задания, кейсы, реферат.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 7. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания.

Содержание темы:

1. Понятие и основные принципы рационального питания.
2. Особенности питания различных групп.
3. Влияние воды на организм.
4. Валеологические подходы к порядку приема пищевых веществ.
5. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.
6. Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.

Практическая занятие №7 «Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: тестовые задания, кейсы, реферат.
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 8. Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни

Содержание темы:

1. Основные понятия, функции, принципы социально-медицинской работы.
2. Актуальность социально-медицинского аспекта формирования ЗОЖ.
3. Законодательные основы социально-медицинской работы.

Практическая занятие №8 «Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни»

Форма контроля и отчетности усвоения материала: реферат, тестовые задания.
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол-во часов	Семестр
Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВАЛЕОЛОГИИ		1	2
Тема 1. Понятие о валеологии	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат Опорный конспект</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
Раздел 2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ		2	2
Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
Тема 3. Основы психогигиены	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
Раздел 3. СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ		9	2
Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
Тема 5. Профилактика химических и нехимических аддикций	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
Тема 6. Профилактика стресса	<i>Опорный конспект Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
Тема 7. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания.	<i>Тестовые задания Кейсы Реферат</i>	<i>2</i>	<i>2</i>

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол-во часов	Семестр
Тема 8. Медико-социальный аспект формирования здорового образа жизни	<i>Тестовые задания Реферат</i>	2	2
Всего:		12	2

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Формы интерактивного обучения	Кол-во час
1.	Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ВАЛЕОЛОГИИ		2		1
1.1	Тема 1. Понятие о валеологии	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i>	1
2.	Раздел 2. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ		4		2
2.1	Тема 2. Окружающая среда и здоровье человека	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i>	1
2.2	Тема 3. Основы психогигиены	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод Проектное обучение</i>	1
3.	Раздел 3. СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ		8		4,5
3.1	Тема 4. Формирование навыков здорового образа жизни	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод Проектное обучение</i>	1
3.2	Тема 5. Профилактика химических и нехимических аддикций	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Дискуссия Кейс-метод</i>	1
3.3	Тема 3. Профилактика стресса	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Дискуссия Деловая игра</i>	1,5
3.4	Тема 7. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания.	<i>Практическое занятие</i>	2	<i>Кейс-метод</i>	1
<i>Итого:</i>			14		10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация по дисциплине «Валеология» во 2 семестре проводится в форме зачёта. Аттестация теоретических и практических навыков и умений оценивается на основании тестового контроля (30 тестовых заданий) и собеседования (1 зачетный вопрос). Проведение итогового контроля (зачета) осуществляется ответственными преподавателями, ведущими собеседование и оценивающие устные ответы студентов.

4.1. Оценочные средства (представлены в приложении 1)

4.2. Критерии оценки по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа..	A -B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	<70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
1	ЭБС: https://kemsmu.ru/science/library/

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	Основная литература
1.	Дудченко, З. Ф. Валеология: Электронное учебное пособие : учебное пособие / З. Ф. Дудченко. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. — 150 с. // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: http://www.e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
	Дополнительная литература
2.	Калмыкова, А. С. Основы формирования здоровья детей : учебник/ А. С. Калмыкова и др. ; под ред. А. С. Калмыковой. - - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. // ЭБС «Консультант студента». – URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
3.	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 381 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.
4.	Основы здоровья и здорового образа жизни : учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко и др. - Ставрополь : СтГМУ, 2021. - 80 с. // ЭБС «Букап». - URL: http://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения:

учебные комнаты, лекционный зал, комната для самостоятельной подготовки

Оборудование:

учебные доски, столы, стулья

Средства обучения:

Технические:

мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), аудиокolonки, интерактивная доска, компьютеры с выходом в интернет, МФУ, принтер, планшеты LENOVO

Демонстрационные материалы:

наборы мультимедийных презентаций

Оценочные средства:

тестовые задания по изучаемым темам, кейсы

Учебные материалы:

учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional,

Microsoft Office 10 Standard,

Microsoft Windows 8.1 Professional,

Microsoft Office 13 Standard

4.2. Оценочные средства

4.2.1. Список вопросов для подготовки к зачёту (в полном объёме):

1. Валеология, понятие, предмет, объект изучения. Цели и задачи валеологии как науки.
2. Индивидуальная и общественная валеология.
3. Образ жизни и его структура.
4. Понятие «здоровье человека», компоненты здоровья.
5. Факторы, влияющие на здоровье. Показатели и критерии уровня жизни.
6. Факторы, влияющие на здоровье населения и их значимость.
7. Виды заболеваемости, их характеристика и методы изучения.
8. Оценка состояния общественного здоровья населения.
9. Важнейшие задачи государства по охране здоровья граждан. Принципы российского здравоохранения. Общественное здоровье.
10. Определение понятия «окружающая среда». Экологические факторы окружающей среды.
11. Загрязнения окружающей среды. Их источники.
12. Физические и биологические факторы окружающей среды и нарушения состояния здоровья, которые они могут вызывать.
13. Психогигиена и ее основные принципы. Классификация направлений психогигиены.
14. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье человека. Заболевания предотвращаемые с помощью психогигиены.
15. Методы и техники психогигиены.
16. Образ жизни. Влияние образа жизни на формирование здоровья.
17. Этапы формирования здорового образа жизни (информационный, психологический, практический, опыт, привычный образ жизни).
18. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни.
19. Пропаганда здорового образа жизни в современном мире.
20. Понятие и классификация аддикций.
21. Особенности химических аддикций.
22. Особенности нехимических аддикций.
23. Профилактика аддитивного поведения.
24. Понятие и основные принципы рационального питания.
25. Особенности питания различных групп.
26. Влияние воды на организм.
27. Валеологические подходы к порядку приема пищевых веществ.
28. Место натуральных пищевых веществ в рационе питания.
29. Валеологический анализ распределения суточного рациона питания.
30. Поведенческие аспекты сохранения и укрепления здоровья.
31. Гигиеническое воспитание населения. Научные основы и принципы.
32. Методы гигиенического воспитания населения. Применение методов гигиенического воспитания населения.

33. Формы гигиенического воспитания населения. Классификация форм гигиенического воспитания населения.
34. Средства гигиенического воспитания населения. Классификация средств гигиенического воспитания населения.
35. Цели, задачи, организация диспансеризации взрослого населения.
36. Рациональное питание. Влияние на сохранения и укрепления здоровья.
37. Двигательная активность. Влияние на сохранение и укрепление здоровья.
38. Личная и общественная гигиена. Влияние на сохранение и укрепление здоровья.
39. Режим труда и отдыха. Влияние на сохранение и укрепление здоровья.
40. Психическое здоровье. Проблемы сохранения и укрепления.
41. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика
42. Конфликты и их профилактика.
43. Профилактика употребления веществ, вызывающих зависимость.
44. Ионизирующее излучение: источники и уровни воздействия, воздействие на организм человека. Профилактические мероприятия.
45. Электромагнитное излучение: источники и уровни воздействия, воздействие на организм человека.
46. Медицинские и социальные последствия алкоголизма, профилактические мероприятия.
47. Медицинские и социальные последствия курения, профилактические мероприятия.
48. Медицинские и социальные последствия наркомании, профилактические мероприятия.
49. Профилактика неблагоприятного воздействия на здоровье.
50. Влияние шума на здоровье населения. Профилактические мероприятия
51. Влияние вибрации на здоровье человека. Профилактические мероприятия.
52. Физиологические основы утомления. Научные основы организации умственного и физического труда
53. Влияние использования компьютерной техники на здоровье. Профилактические мероприятия.
54. Влияние сотовой связи на здоровье человека. Профилактические мероприятия.
55. Почва как фактор среды обитания человека. Профилактические мероприятия.
56. Вода как фактор среды обитания человека. Профилактические мероприятия.
57. Профилактика профессиональных заболеваний.
58. Атмосферный воздух как фактор среды обитания человека. Профилактические мероприятия.

4.2.2. Тестовые задания (примеры разных типов с ключами ответов):

1. Валеология - это:
 - А. наука, изучающая общие закономерности адаптации организма человека к различным природно-социальным условиям
 - Б. наука о формировании, сохранении и укреплении индивидуального здоровья, и управлении им
 - В. наука о совершенствовании механизмов здоровья
 - Г. наука о взаимоотношении организма с окружающей средой

2. Частная валеология включает:

- А. социальную валеологию
- Б. медицинскую валеологию
- В. педагогическую валеологию
- Г. физическое совершенствование

3. Предметом валеологии является:

- А. общественное здоровье
- Б. индивидуальное здоровье
- В. здоровый образ жизни
- Г. развитие экологической культуры

4. Объектом валеологии является:

- А. больной человек
- Б. здоровый человек
- В. человек, находящийся в состоянии «предболезнь»
- Г. санитарные правила и нормы

5. К нехимическим аддикциям относится

- А. импульсивное нанесение себе кожных порезов;
- Б. патологическая потребность в чистоте;
- В. патологическая склонность к азартным играм;**
- Г. субмиссивное поведение;
- Д. увлечение некоторыми видами спорта.

5. Поведенческие (нехимические) зависимость понимается как-

- А. болезненная привязанность к людям, объектам или идеям;
- Б. личностная патология, которая проявляется несамостоятельностью, склонностью к подчинению, нежеланием принимать на себя ответственность;
- В. навязчивые состояния;
- Г. сверхценные идеи, в соответствии с которыми действуют пациенты;
- Д. формы поведения, нацеленные на достижение специфических состояний измененного самосознания.**

6. Ведущей причиной объединения нехимических зависимостей в одну группу является их

- А. значительные социально-экономические и медицинские последствия;**
- Б. клиническое своеобразие;
- В. нозологическая самостоятельность;
- Г. общий патогенез;
- Д. сходство терапевтических мероприятий.

7. Распространенность алкогольной зависимости в различных странах мира в среднем составляет

- А. от 0,5 до 1%;

- Б. от 10 до 20%;
- В. от 25 до 30%;
- Г. от 3 до 7%;**
- Д. от 30 до 40%.

8. Зависимость от табачной продукции и электронных средств доставки никотина является

- А. вредную привычку;
- Б. нехимическую зависимость;
- В. опасное и неизлечимое расстройство;
- Г. форму времяпрепровождения;
- Д. химическую зависимость.**

9. Под термином «злоупотребление» обозначается

- А. болезненное влечение к психоактивным веществам;
- Б. невозможность ощущать себя комфортно без приема психоактивных веществ или совершения определенных действий;
- В. патологическая химическая зависимость;
- Г. систематическое употребление веществ или совершение действий с вредными последствиями;**
- Д. чрезмерное потребление психоактивных веществ.

4.2.3. Список тем рефератов с оформлением презентаций (в полном объеме):

- 1. Гигиенические принципы здорового образа жизни
- 2. Факторы риска, определяющие состояние здоровья человека в современных условиях
- 3. Влияние физических факторов среды обитания на здоровье человека
- 4. Влияние химических и биологических факторов среды обитания на здоровье человека
- 5. Роль валеологии в профилактике профессиональных заболеваний
- 6. История становления и развития валеологии
- 7. Современные подходы к пониманию здоровья: биологический, социальный и духовный аспекты
- 8. «Третье состояние» (предболезнь): признаки и профилактика
- 9. Традиционные и нетрадиционные методы закаливания в системе оздоровления организма человека
- 10. Ароматерапия и её применение в профилактике заболеваний
- 11. Физиологические аспекты двигательной активности в контексте здоровья
- 12. Физическая активность и профилактика гиподинамии
- 13. Особенности двигательной активности в различных возрастных периодах
- 14. Физиолого-гигиенические принципы построения режима дня и отдыха
- 15. Физиологическая сущность сна и его значение для здоровья
- 16. Социально-гигиеническое значение употребления алкоголя
- 17. Социально-гигиеническое значение употребления ПАВ

18. Социально-гигиеническое значение курения
19. Профилактика табакокурения среди подростков: методы и стратегии
20. Профилактика алкоголизма и наркомании: роль валеологического образования
21. Роль валеологии в профилактике профессиональных заболеваний
22. Профилактика УФ-недостаточности
23. Профилактика вредного воздействия бытовых источников электромагнитного излучения
24. Влияние компьютерной зависимости на здоровье и психику человека
25. Гаджеты в жизни современной молодежи, их влияние на здоровье
26. Энергетики-убийцы
27. Нация фастфуда: обратная сторона всеамериканской диеты
28. Нехимические аддикции (понятия, классификация)
29. Зависимость от социальных сетей: причины и проявления
30. Игровая зависимость (гэмблинг): особенности у подростков и взрослых
31. Фанатизм как форма поведенческой зависимости (спортивный, музыкальный, политический)
32. Трудоголизм (работоголизм): симптомы, причины, влияние на здоровье
33. Ургентная аддикция (зависимость от ощущения постоянной нехватки времени)
34. Аддикция к здоровому образу жизни: парадоксы и риски
35. Расстройства пищевого поведения как форма нехимических аддикций (анорексия, булимия)
36. Религиозная аддикция: механизмы формирования и последствия
37. Ониомания (шопоголизм): психологические корни и социальные последствия
38. Зависимость от модификации тела (татуировки, пирсинг, пластические операции)
39. Профилактика нехимических зависимостей в образовательной среде
40. Роль социальной поддержки в преодолении поведенческих аддикций
41. Программы реабилитации для лиц с нехимическими аддикциями: отечественный и зарубежный опыт
42. Факторы стресса: объективные и субъективные причины возникновения
43. Цифровое здоровье: влияние гаджетов и интернета на здоровье человека
44. Валеологические аспекты удалённой работы и учёбы
45. Валеология и персонализированная медицина: точки соприкосновения
46. Роль валеологического образования в формировании здорового общества
47. Адаптационная валеология: механизмы адаптации и их тренировка
48. Семейная валеология: роль семьи в формировании здоровья поколений
49. Экологическая валеология: влияние окружающей среды на здоровье человека
50. Гендерные и возрастные особенности валеологических подходов
51. Методы психологической саморегуляции в валеологии
52. Психическое здоровье: критерии и способы поддержания
53. Эмоциональное выгорание: профилактика с позиции валеологии

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20__ - 20__ учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:	
	Дата	Номер протокола заседания кафедры