



ВАЛЕОЛОГИЯ практикум

Т.С. Борисова, Н.В. Самохина, А.В. Кушнерук

# ВАЛЕОЛОГИЯ

ПРАКТИКУМ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Т.С. БОРИСОВА  
Н.В. САМОХИНА  
А.В. КУШНЕРУК

# ВАЛЕОЛОГИЯ ПРАКТИКУМ

Допущено  
Министерством образования Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия для студентов  
учреждений высшего образования  
по специальности «Медико-профилактическое дело»

УДК 613(076.58)

ББК 51.204.0я73

Б82

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра экологической и профилактической медицины Гомельского государственного медицинского университета;

зав. кафедрой общей гигиены и экологии Гродненского государственного медицинского университета, д-р мед. наук, проф. *И.А. Наумов*

*При оформлении обложки использованы материалы shutterstock.com по лицензии*

**Борисова, Т.С.**

Б82 Валеология. Практикум : учеб. пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Самохина, А.В. Кушнерук. — Минск : Новое знание, 2025. — 168 с.

ISBN 978-985-24-0699-4.

Рассмотрены наиболее распространенные методы и методики оценки ресурсов здоровья человека на коллективном уровне. Их освоение и реализация на практике позволяет осуществлять мониторинг состояния здоровья населения, своевременно выявлять группы и факторы риска развития неинфекционных заболеваний и внедрять эффективные здоровьесберегающие мероприятия.

Для студентов медицинских вузов, обучающихся по специальности «Медико-профилактическое дело», а также широкого круга читателей, интересующихся проблемами здоровьесбережения населения.

УДК 613(076.58)

ББК 51.204.0я73

---

*Учебное издание*

**Борисова Татьяна Станиславовна**

**Самохина Надежда Вячеславовна**

**Кушнерук Анна Валерьевна**

## **ВАЛЕОЛОГИЯ. ПРАКТИКУМ**

*Учебное пособие*

Ответственный за выпуск *С.В. Исаенко*

Подписано в печать 21.11.2024. Формат 60×90  $1/16$ . Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,5. Уч.-изд. л. 9,22. Тираж 200 экз. Заказ №

ООО «Новое знание». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/276 от 23.12.2015. Пр. Пушкина, 15А, Минск, Республика Беларусь. Тел./факс: (10-375-17) 360-20-02. E-mail: nk@wnk.biz <http://wnk.biz>

Отпечатано в ООО «Фалио-Карта». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 2/192 от 19.12.2016. Ул. Минская, 5, каб. 72, 223051, аг. Колодищи, с/с Колодицанский, Минский р-н, Минская обл., Республика Беларусь.

**ISBN 978-985-24-0699-4** © Борисова Т.С., Самохина Н.В., Кушнерук А.В., 2025

© ООО «Новое знание», 2025

# Оглавление

Предисловие .....	5
Список использованных сокращений.....	7
<hr/>	
1. Введение в валеологию. Основы здоровьесбережения населения	8
Работа 1. Выявление актуальных неинфекционных заболеваний населения и ведущих факторов риска их формирования на коллективном уровне.....	8
Работа 2. Прогноз состояния здоровья коллектива и обоснование актуальных направлений профилактики его нарушений на основе определения индекса нездоровья .....	25
Работа 3. Составление анкеты для диагностики факторов риска наиболее распространенных заболеваний .....	34
Работа 4. Определение биологического возраста, физического статуса и адаптационных резервов организма с установлением степени индивидуального риска. Выявление групп риска нарушения здоровья.....	43
Работа 5. Индивидуальная оценка состояния здоровья, социальной адаптированности и качества жизни с последующим анализом индекса оценки здоровья .....	57
Работа 6. Диагностика подверженности рискованному поведению. Разработка модели связанного со здоровьем (саногенного) поведения.....	79

<b>2. Современные технологии и методы гигиенического обучения и воспитания населения</b>	<b>92</b>
Работа 7. Выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.....	92
Работа 8. Демонстрация применения различных методов и средств гигиенического обучения и воспитания населения в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.....	109
<b>3. Организация деятельности по формированию здорового образа жизни населения</b>	<b>120</b>
Работа 9. Стратегическая цель современного развития профилактики, ключевые задачи и первоочередные меры в области улучшения здоровья населения .....	120
Работа 10. Подготовка материала для СМИ (пресс-релиза для анонсирования предстоящего события, сообщения или статьи на медицинскую тематику и др.) и демонстрация формы взаимодействия со СМИ .....	127
Работа 11. Разработка программы работы тематической школы здоровья (по актуальной тематике в зависимости от структуры заболеваемости населения) .....	134
Работа 12. Профилактические проекты и программы в управлении здоровьем населения .....	140
Приложения.....	145
Список использованных источников .....	168