



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»*



---

**МИНСК «НОВОЕ ЗНАНИЕ» 2025**

---

УДК 613(076.58)  
ББК 51.204.0я73  
Б82

Рецензенты:

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 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. 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 Колодищанский, 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
---------------------------------------	---

<b>1. Введение в валеологию. Основы здоровьесбережения населения</b> .....	<b>8</b>
--	----------

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