

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
культуры и искусств»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научной работе
БГУКИ

_____ В. Р. Языкович

«_____» _____ 2019 г.

Регистрационный № УД-_____/уч.

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

*Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей университета*

СОСТАВИТЕЛЬ

Я. Л. Мархоцкий, профессор кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств», кандидат медицинских наук, профессор

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В. П. Сытый, профессор кафедры морфологии и физиологии человека и животных учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доктор медицинских наук, профессор;

С. В. Кавриго, заведующий городским центром здоровья государственного учреждения «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 3 от 22.11.2018);

президиумом научно-методического совета учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» (протокол № 2 от 19.12.2018)

Ответственный за редакцию: В. Б. Кудласевич

Ответственный за выпуск: Я. Л. Мархоцкий

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с распространением ВИЧ/СПИД в Беларуси Министерство образования Республики Беларусь издало приказ за № 117 от 2 мая 1996 года «О проведении в ВУЗах занятий по профилактике ВИЧ/СПИДа».

Приказом определено 10 аудиторных часов, из них: 8 часов – лекции и 2 часа – итоговое занятие (тестирование). Приказ не изменялся и не отменялся.

Решить мировую проблему здорового образа жизни детей, подростков, молодежи и всего населения только профилактикой ВИЧ/СПИДа практически невозможно. Имеется целый ряд других проблем нездорового образа жизни. Сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд человек никотиновая зависимость, алкогольная – у 120 млн, наркотическая – у 28 млн. В Беларуси 90 % смертей связаны с неинфекционными заболеваниями, т. е. «болезнями цивилизации». Программа ООН, ВОЗ, ЕС-ООН направлена на профилактику неинфекционных заболеваний, т. е. болезней нездорового образа жизни, путем продвижения здорового образа жизни.

Малоподвижный образ жизни – гипокинезия, гиподинамия, нерациональное, несбалансированное и нережимное питание; вредные привычки – табакокурение, алкоголизм и наркомания приносят человеку «болезни цивилизации», инвалидность, преждевременную смертность, вырождение генофонда нации и другие негативные последствия.

В связи с существующими положениями и требованиями к обучению специалистов с высшим образованием, которые должны владеть не только теоретическими знаниями по изучаемой дисциплине, но и обладать высокими практическими навыками и умениями.

В этой связи администрацией БГУКИ была введена факультативная дисциплина «Основы валеологии» в объеме 26 часов, из них: 8 – лекции, 2 – итоговое занятие (тест-контроль).

Цель изучения факультативной дисциплины «Основы валеологии» в учреждениях высшего образования – создание научно обоснованного представления о физическом, психическом и социальном здоровье согласно определению ВОЗ. Раскрытие сущности здорового образа жизни и путей его формирования,

выявление путей риска и мер профилактики неинфекционных заболеваний, т. е. болезней цивилизации, создание у студентов здоровосберегающего мировоззрения по отношению к себе и окружающим людям, привить культуру безопасности жизнедеятельности, любовь к родной Земле, малой Родине.

Задачи факультативной дисциплины:

– освоение студентами системы знаний, умений, видов деятельности и правил поведения, направленных на формирование способности здорового образа жизни;

– раскрытие причины наличия у людей вредных привычек – табакокурения, употребления алкогольных напитков, приема наркотических и психотропных веществ и научить способам и методам их профилактики;

– научить рациональному и сбалансированному питанию, культуре приема пищи, поддержанию нормального индекса массы тела;

– научить постоянно заниматься посильным умственным и физическим трудом, физической культурой и спортом;

– научить вести профилактику неинфекционных болезней, болезней, передающихся половым путем;

– выполнять правила личной и общественной гигиены, быть здоровым, полезным себе и обществу.

Изучив факультативную дисциплину «Основы валеологии», студент должен знать:

– признаки физического, психического, социального здоровья и благополучия всех аспектов жизни, факторы риска для здоровья;

– общие признаки борьбы со стрессом и дистрессом и пути быстрого выхода из стресса;

– основы рационального и сбалансированного питания, культуру приема пищи, иметь понятие о вредной пище для здоровья;

– основные понятия неинфекционной этнологии, т. е. болезни цивилизации, причины их возникновения и профилактики;

– причины избыточной массы тела и ожирения, методы профилактики;

– выбор индивидуальной программы занятий спортом, критерии хорошей физической формы, закаливание организма естественными силами природы;

– профилактику болезней, передающихся половым путем, правила личной и общественной гигиены;

студент должен уметь:

– анализировать, интерпретировать, иллюстрировать негативные факторы внешней среды на здоровье и безопасность жизнедеятельности человека;

– соблюдать разумный режим умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха;

– определять реальную, нормальную, идеальную и максимальную массу тела по формулам, таблицам, номограммам, индексу массы тела, осуществлять профилактику при отклонении от физических норм;

– соблюдать сексуальную культуру, правила личной и общественной гигиены;

студент должен владеть:

– способностью различать факторы риска и не совершать определенные действия, которые угрожают здоровью и жизни;

– навыками защиты от опасных факторов чрезвычайных ситуаций, при приеме и передозировке наркотиков, алкоголя, спайсов, пищевых отравлениях, экстремальных ситуациях и т. д.;

– способами и методами закаливания организма естественными силами природы;

– способами профилактики избыточной массы тела и ожирения, определением и интерпретацией индекса массы тела;

– методикой профилактики вредных привычек и профилактикой болезней, передающихся половым путем;

– правилами личной и общественной гигиены.

В соответствии с образовательными стандартами высшего образования по специальностям (ОСВО 1-17 02 01-2013; ОСВО 1-18 01 01-2013; ОСВО 1-21 04 01-2013 и др.) выпускники должны обладать следующими компетенциями: академическими (АК), социально-личностными (СЛК), профессиональными (ПК).

Выпускник должен обладать следующими *академическими компетенциями:*

АК-1. Уметь работать самостоятельно.

АК-2. Иметь навыки, связанные с использованием технических средств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-3. Уметь использовать базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-4. Владеть методами и средствами познания и обучения, самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции.

АК-5. Владеть исследовательскими способностями в области культурологии, междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-6. Владеть способностью представлять современную картину мира на основе целостной системы гуманитарных знаний, ориентироваться в ценностях бытия, жизни, культуры.

Выпускник должен обладать следующими *социально-личностными компетенциями*:

СЛК-1. Владеть навыками здорового образа жизни.

СЛК-2. Уметь работать в команде.

СЛК-3. С уважением и бережливостью относиться к исторической наследственности и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

СЛК-4. Совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общий уровень, достигать морального и физического усовершенствования своей личности.

СЛК-5. Владеть методами защиты от возможных возникновения аварий, катастроф, стихийных бедствий.

Выпускник должен обладать следующими *профессиональными компетенциями*:

ПК-1. Быть высококвалифицированным специалистом и создавать творческие коллективы.

ПК-2. Присоединять разные группы населения и отдельные личности к процессу образования, изучения, сохранения и распространения ценностей культуры.

ПК-3. Быть готовым использовать основные естественнонаучные дисциплины в профессиональной деятельности.

ПК-4. Владеть основными способами и средствами получения, хранения, обработки информации и навыками работы с компьютером как средством управления информацией.

ПК-5. Содействовать охране окружающей среды в сфере профессиональной деятельности, осуществлять контроль над рациональным использованием тепловой и электрической энергии.

ПК-6. Знать и соблюдать законодательство в области охраны труда и правила техники безопасности на рабочем месте.

ПК-7. Уметь самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе новых областях знаний, непосредственно не связанных со сферой профессиональной деятельности.

На изучение факультативной дисциплины «Основы валеологии» всего предусмотрено 26 часов, из них 10 часов – аудиторные занятия. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 8 часов – лекции, 2 часа – практическое занятие (тест-контроль).

РЕПОЗИТОРИЙ ВУЗОВ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Введение. Здоровье человека согласно определению ВОЗ. Пути профилактики неинфекционных заболеваний путем продвижения здорового образа жизни.

Личная и общественная гигиена

Здоровье как естественное состояние человека. Закономерности проявления механизма и способы поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека. Понятие о здоровье согласно определению ВОЗ. Признаки физического, психического и социального здоровья. Факторы, влияющие на «третье состояние», т. е. предболезнь или предпатологию. «Смета» расхода бюджета жизни. Основные составляющие ЗОЖ. Уровни организации человеческого организма (клетки, ткани, системы органов), понятие о рефлексах, гомеостазе, метаболизме, онтогенезе и его возрастных периодах. Признаки психического здоровья. Понятия об эмоциях, эустрессе, стрессе и дистрессе. Общие принципы борьбы со стрессом и способами быстрого его снятия. Программа развития ООН (ПРООН), направленная на продвижение ЗОЖ и профилактику болезней цивилизации. Это влияние на факторы риска: табакокурение, вредное питание, чрезмерное употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, т. е. снизить уровень смертей в Беларуси, связанных с нездоровым образом жизни.

Личная и общественная гигиена – сохранение и укрепление здоровья. Комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Тема 2. Гигиена питания. Основы рационального и сбалансированного питания. Культура приема пищи и профилактика болезней нездорового питания

Составные части пищи. Пластическая и энергетическая роль пищи. Состав белков, их функция. Биологическая ценность белков, заменимые и незаменимые аминокислоты. Жиры и их состав. Источник энергии и усвоение жирорастворимых витаминов. Холестерин и лецитин, их функция. Биологическая ценность животных и растительных жиров. Полиненасыщенные жирные кислоты, их значение. Углеводы в питании, их состав. Роль пищевых волокон, пектина. Современные взгляды на ди-

сахарид – сахар. Витамины, их классификация. Суточная потребность человека в витаминах. Понятия об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах, их признаки и проявления. Минеральные вещества, их классификация и функция. Потребность человека в микро- и макроэлементах. Эндемические заболевания, характерные для Беларуси, их профилактика.

Суточная потребность человека в энергии, составные части энерготрат. Характеристика основных групп пищевых продуктов. Современные взгляды на фаст-фуд, кока-колу, пиво, сахар, аспартам, отработанные растительные масла, соль, трансжиры, пшеничную муку высшего сорта и изделия из нее, а также трансгенные продукты и продукты, загрязненные радионуклидами. Культура приема пищи.

Причины избыточной и пониженной массы тела. Формы и типы ожирения. Ожирение – проблема не только личная, медико-социальная, но общественная. Ведущие причины избыточной массы тела. Методы и способы определения массы тела, интерпретация полученных данных.

Тема 3. Профилактика малоподвижного образа жизни.

Закаливание организма естественными силами природы.

Гигиена умственного и физического труда, активного и пассивного отдыха

Физические упражнения – источник сохранения молодости и хорошей физической формы, отсрочка старости и улучшения внешнего вида и психики; избавления лишней массы тела, табакокурения и потребления алкогольных напитков; гарантия полноценной продолжительности жизни. Ведущие компоненты тренированности, их характеристика. Выбор индивидуальной тренировочной программы физической нагрузки строится с учетом возраста, здоровья и интересов человека; доступности тренажеров и стоимости занятий. Характеристика наиболее приемлемых форм физической активности – ходьба, бег трусцой, плавание, ходьба на лыжах, аэробика и др.

Двигательная активность современного человека. Влияние гиподинамии и гипокинезии на сердечно-сосудистую систему. Полнота – признак нездоровья человеческого организма. Роль «периферических сердец». Мышечное движение – оживляет ум и тело.

Закаливание организма естественными силами природы: воздухом, солнцем, водой. Спектральный состав солнечной радиации и физико-химические превращения в тканях и органах при воздействии различных видов лучей. Биологический эффект солнечной радиации. Правила приема солнечных ванн и противопоказания к их приему. Профилактика солнечного удара и ожогов кожи, оказание помощи при их возникновении.

Закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание, купание в проруби (моржевание), закаливание носоглотки, обливание стоп, контрастные ножные ванны, хождение босиком.

Основы физиологии умственного и физического труда. Процессы усталости, утомления, переутомления. Основные источники энергии, необходимой для функционирования нервных клеток. Стадии изменения функций организма в процессе любого вида трудовой деятельности и методы поддержания высокой работоспособности.

Рациональный режим труда и отдыха. Проблема рабочей позы и устройства рабочего места. Гигиена письма и чтения. Способы повышения работоспособности и производительности труда. Труд сознательный, созидательный и творческий, активный, постоянный и организованный. Виды отдыха, смена труда и отдыха.

Тема 4. Сексуальная культура и здоровье.

Профилактика болезней, передающихся половым путем.

Профилактика ВИЧ/СПИД

Понятие о сексологии как междисциплинарной науке. Возрастная периодизация. Периоды развития и инволюции половых систем. Учение З. Фрейда о сексуальности: либидо – источник всей психической энергии, любое эмоциональное удовлетворение сексуально, ядро любой любви – половая любовь, проявление инстинктивных импульсов. Роль сексуальности в жизни человека и общества. Неустойчивый конфликт между сексом и культурой по Фрейду. Подавление сексуальности – неврозы, свобода ее – упадок культур общества.

Инстинктивные чувства и эмоции под контролем сознания. Сексуальная привязанность, связанная с получением полового удовольствия. Этапы полового влечения: платоническое половое влечение, эротическое половое влечение, сексуальное вле-

чение. Формирование чувства любви: половой инстинкт, инстинкт материнства, преодоление одиночества, альтруизм, продолжение рода.

Диапазон приемственности: религиозные и светские запреты, воспитание; родительские запреты, беседы со сверстниками; прочитанные публикации.

Возрастные закономерности проявления сексуальности обоих полов. Сублимация. Сексуальная ориентация. Гетеросексуализм. Теория возникновения мужского и женского гомосексуализма. Отмена статьи Уголовного кодекса о гомосексуальности. Сексуальная зрелость и ее характеристики.

Требования к выбору контрацепции. Методы мужской и женской контрацепции. Прерывание беременности. Профилактика изнасилования.

Традиционные венерические болезни – сифилис, гонорея, мягкий шанкр. Венерический лимфогранулематоз и его краткая характеристика.

Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Социально-психологические и нравственные аспекты, способствующие распространению ВИЧ-инфекции. Профилактика ВИЧ-инфекции. Социальные и нормативно-правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. Государственная программа профилактики ВИЧ-инфекции.

Тема 5. Профилактика вредных привычек: табакокурение, алкогольные напитки, наркотические и психотропные вещества. Безопасность для здоровья функционирующего персонального компьютера, смартфона и других электроприборов. Директивы Президента Республики Беларусь № 1 и № 3, их значимость для формирования здорового образа жизни

История табакокурения. Вредные компоненты табачного дыма, их характеристика и влияние на системы организма. Почему люди курят, методы профилактики табакокурения. Опасность злоупотребления алкоголем. Физико-химические свойства алкоголя и действие его на организм человека. Дети хронических алкоголиков. Алкоголь – угроза интеллектуальному и нравственному развитию. Профилактика алкогольного опьянения и комы. Наркомания – социальная деградация лич-

ности. Группы наркотических веществ и их краткая характеристика. Понятие о наркотическом опьянении, характеристика его фаз. Синдромы наркотической зависимости. Течение болезни и внешний вид наркомана. Классификация наркотических веществ, их характеристика. Особенности патологической зависимости. Пути введения наркотических веществ.

Централизованная деятельность международных преступных групп «наркомафий».

Основные принципы и методы профилактики употребления наркотических веществ и лечения наркоманов. Признаки передозировки наркотиков и оказание первой помощи.

Источники электромагнитных излучений (ЭМИ). Теории их биологического действия. Понятие об электромагнитном смоге. Безопасность для здоровья функционирующих электроприборов. Проблемы профилактики.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУИМ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА
ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ»**

№ п/п	Наименование учебных тем	Количество аудиторных часов		Самосто- ятельная работа студента
		лек- ции	практическое занятие (тест- контроль)	
1.	Введение. Здоровье человека со- гласно определению ВОЗ. Пути профилактики неинфекцион- ных заболеваний путем продви- жения здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена	1		2
2.	Гигиена питания. Основы ра- ционального и сбалансирован- ного питания. Культура приема пищи и профилактика болезней нездорового питания	1		2
3.	Профилактика малоподвижно- го образа жизни. Закаливание организма естественными сила- ми природы. Гигиена умствен- ного и физического труда, ак- тивного и пассивного отдыха	2		4
4.	Сексуальная культура и здо- ровье. Профилактика болезней, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ/СПИД	2		4
5.	Профилактика вредных привы- чек: табакокурение, алкоголь- ные напитки, наркотические и психотропные вещества. Бе- зопасность для здоровья функ- ционирующего персонального компьютера, смартфона и дру- гих электроприборов. Директи- вы Президента Республики Беларусь № 1 и № 3, их значи- мость для формирования здо- рового образа жизни	2		4
6.	Итоговое занятие (тест-контроль)		2	

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Литература

Основная

1. Каченовский, М. Б. Валеология для всех. Как быть здоровым и счастливым : учеб. и практ. пособие / М. Б. Каченовский. – Минск : Веды, 1998. – 156 с.
2. Версина, Г. Л. Основы валеологии и школьной гигиены : учеб. пособие / Г. Л. Версина, В. Н. Калюнов. – Минск : Тесей, 2005. – 288 с.
3. Мархоцкий, Я. Л. Валеология: учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с. : ил.
4. Мархоцкий, Я. Л. Безопасность жизнедеятельности человека : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2018. – 416 с. : ил.
5. Мархоцкий, Я. Л. Профилактика ВИЧ-инфекции : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Выш. шк., 2003. – 128 с. : ил.
6. Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Гигиена питания / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2011. – 239 с.
7. Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд., стереотип. – Минск : Выш. шк., 2014. – 95 с. : ил.
8. О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины [Электронный ресурс] : Директива Президента Респ. Беларусь, 11 марта 2004 г. № 1 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр прав. информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
9. О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья человека [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 29 июня 2003, № 217–3: в ред. Закона Респ. Беларусь от 04.01.2014 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр прав. информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
10. Стожаров, А. Н. Медицинская экология: учеб. пособие / А. Н. Стожаров. – Минск : Выш. шк., 2007. – 368 с.

Дополнительная

1. Бацукова, Н. Л. Гигиена питания. Лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов : учеб. пособие / Н. Л. Бацукова, Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2016. – 207 с. : ил.

2. Мархоцкий, Я. Л. Здоровый образ жизни : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий, С. И. Судник. – Минск : БГУКИ, 1992. – 119 с.

3. Мархоцкий, Я. Л. Радиационная и экологическая безопасность атомной энергетики / Я. Л. Мархоцкий. – Минск : Выш. шк., 2009. – 112 с.

4. Основы радиоэкологии и безопасной жизнедеятельности: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / Г. А. Соколик [и др.]. – Минск : Тонпик, 2008. – 368 с.

5. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 10.07.2012 // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр прав. информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

6. О гражданской обороне [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 27 нояб. 2006 г. № 183–З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 29.12.2012 г. // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр прав. информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

7. Челноков, А. А. Охрана труда : учебник / А. А. Челноков, И. Н. Жмыхов, В. Н. Цап ; под общ. ред. А. А. Челнокова. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : Выш. шк., 2013. – 656 с. : ил.

8. Чумаков, Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд., испр. и доп. – Т. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.

9. Шенон, С. Питание в атомном веке: Как уберечь себя от малых доз радиации / С. Шенон ; пер. с англ. П. М. Добрусова, А. Г. Скоморохова. – Минск : Беларусь, 1991. – 302 с.

10. Экология городской среды : учеб. пособие / А. А. Челноков, Л. Ф. Ющенко, Е. Е. Григорьев [и др.] ; под общ. ред. К. Ф. Саевича. – Минск : Выш. шк., 2015. – 368 с. : ил.

Организация самостоятельной работы студентов

Собственно самостоятельная работа организуется студентом в рациональное, с его точки зрения, время. Наиболее эффективными формами и методами организации самостоятельной работы при освоении дисциплины являются:

- ответы на контрольно-обучающие вопросы по каждой теме;
- выполнение промежуточных тестовых заданий;
- подготовка рефератов и их публичная защита с мультимедийной презентацией;
- подготовка к публикации статей и тезисов докладов.

Самостоятельная работа студента по темам № 1–2

Практические знания: методы и способы определения массы тела:

1. По таблице с учетом пола, возраста, роста определить идеальную массу тела по номограммам у мужчин, женщин, у детей дошкольного возраста и школьников 7–14 лет.

2. По индексу массы тела (ИМТ, $\text{кг}/\text{м}^2$) определить:

- нормальную массу тела;
- избыточную массу тела;
- ожирение I, II, III степени;
- резко выраженное ожирение;
- дефицит массы тела (легкой, средней, тяжелой степени).

3. Определить риск ожирения по талии и бедрам у мужчин и женщин.

4. По аббревиатуре маркировки пластика определить тип пластиковой упаковки, предназначенной для пищевых продуктов.

Теоретические знания:

1. Пища – источник вещества и энергии.
2. Основы рационального и сбалансированного питания.
3. Суточная потребность организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и энергии.
4. Профилактика избыточной массы тела.
5. Эндемические заболевания, связанные с избытком или недостатком микро- и макроэлементов, характерных для Беларуси, их профилактика.

6. Режим питания и физиологические нормы пищевых продуктов на протяжении суток.

7. Продукты, от которых следует отказаться ради здоровья.

8. Понятие о булимии и анорексии.

9. Понятие о вредном питании, содержащем в пищевых продуктах следующие загрязнители: тяжелые металлы, токсины микроорганизмов, антибиотики, нитраты, диоксины, полициклические ароматические углеводороды, радионуклиды, пищевые добавки (Е 100-Е-999) и БАДЫ (пробиотики, пребиотики), ГМО.

10. Основные правила рационального питания и культура приема пищи.

Самостоятельная работа студента по теме № 3

Практические знания: разберите на плакатах:

1. Постоянство химических свойств и непостоянство физических свойств тропосферы и влияние их на жизнедеятельность человека.

2. Действие на организм видимого, инфракрасного и ультрафиолетового спектров солнечной радиации.

3. Методы профилактики и оказания помощи при солнечных ожогах, тепловом и солнечном ударе.

4. Продемонстрировать на наглядных пособиях правила закаливания солнечной радиацией.

5. Характеристика диапазонов ультрафиолетового излучения.

Теоретические знания:

1. Основные принципы закаливания организма солнцем, водой, воздухом.

2. Закаливание воздухом, характеристика воздушных ванн, влияние химического состава атмосферного воздуха и его физических свойств. Значимость отрицательных аэронов воздуха на жизнедеятельность.

3. Влияние закаливания носоглотки и стоп на профилактику простудных заболеваний.

4. Типы индивидуальной чувствительности кожи к ультрафиолетовому излучению.

Самостоятельная работа студента по теме № 4

Практические знания:

1. Анатомия и физиология мужских и женских внутренних и наружных половых органов (изучение по плакатам, пособиям) с целью овладения выбором контрацепции, прерывание беременности, профилактикой традиционных и нетрадиционных венерических болезней, родовой деятельностью, профилактикой ВИЧ-инфекции.

2. Ознакомление по плакатам:

- со строением вириона ВИЧ;
- содержанием вируса в различных биологических средах человека;
- влияния Т-хелперов и индукторов на иммунную систему;
- оппортунистическими болезнями;
- профилактикой ВИЧ-инфекции в лечебно-профилактических учреждениях и быту;
- как правильно пользоваться презервативами;
- половое воспитание подростков и молодежи – путь профилактики ВИЧ-инфекции, т. е. верность убережет от СПИДа и венерических заболеваний.

Теоретические знания:

1. Распространенность заболеваний, передаваемых половым путем, в мире и Беларуси.

2. Традиционные венерические болезни – сифилис, гонорея, мягкий шанкр, венерический лимфогранулематоз. Возбудители, пути заражения, клинические проявления. Диагностика, клиника, лечение и профилактика.

3. Характеристика вируса СПИДа и гипотезы его происхождения.

4. Пути передачи вируса, их характеристика. Распространение ВИЧ-инфекции в Беларуси по возрастным группам и по контингентам.

5. Опасные и безопасные ситуации ВИЧ-инфицирования, их характеристика. Механизм поражающего действия вируса на иммунную систему.

6. Клинические проявления ВИЧ-инфекции, стадии развития заболевания, их характеристика.

7. Социально-психические и правовые аспекты ВИЧ-инфицированных, права и обязанности.

8. Предупреждение распространения ВИЧ-инфекций среди наркоманов, в тюрьмах, лиц без определенной деятельности, меры личной профилактики, презервативы и их использование.

Самостоятельная работа студента по теме № 5

Практические знания:

1. Изучение по наглядным пособиям и средствам массовой информации:

– поражающих факторов табачного дыма (угарный газ, т. е. механизм образования карбоксигемоглобина, повреждением ребенка внутриутробно); содержанием канцерогенов и токсикогенов в табачном дыме и электронной сигарете, экспериментами на животных и опытами на людях механизмами действия токсических веществ на организм;

– способов применения и введения наркотических и токсических веществ, внешнего вида наркоманов и токсикоманов;

– признаков абстинентного синдрома и передозировки наркотических веществ.

2. Определить содержание алкоголя в крови с помощью приборов и установить степень алкогольного опьянения. Стандартные порции алкогольных напитков для мужчин и женщин.

Теоретические знания:

1. Распространенность в мире и Беларуси табакокурения, алкоголизма и наркомании, а также количество лиц, имеющих хроническую зависимость.

2. Способы и методы получения удовольствия: физический, чувственный и духовный, химический, их характеристика.

3. Механизм развития никотиновой, алкогольной и наркотической зависимости.

4. Химический состав табачного дыма и действие каждого ингредиента на организм человека.

5. Профилактика курения, способы и методы лечения.

6. Физико-химические свойства алкоголя и действие его на организм человека.

7. Психосоциальные факторы формирования алкогольной зависимости.

8. Лечение и профилактика алкоголизма.
9. Причины, способствующие развитию наркомании.
10. Классификация современных наркотических веществ, их характеристика.
11. Централизованная деятельность международных преступных групп «наркомафии».
12. Основные принципы и методы лечения и профилактики, особенно современных «спайсов».

**Примерные вопросы к проведению итогового занятия
(тест-контроль) по факультативной дисциплине
«Основы валеологии»**

1. Ведущие вредные компоненты табачного дыма и влияние их на здоровье курящего и пассивного курильщика.
2. Влияние курения на генофонд нации.
3. Современные взгляды на причины табакокурения.
4. Химия и энергетика умственного и физического труда.
5. Пивная субкультура – начало пути к деградации личности.
6. Почему в Древней Спарте полных мужчин изгоняли из города?
7. Движение – основа жизни.
8. Ведущие причины избыточной массы тела и ожирения.
9. Понятие об эндорфинах и их роли в жизнедеятельности человека.
10. Осложнения избыточной массы тела и ожирения.
11. Продукты, от которых следует отказаться ради здоровья.
12. Отрицательные последствия сахара (дисахариды) и значимость положительного влияния глюкозы и фруктозы (моносахара).
13. Современные взгляды на трансжиры и их влияние на здоровье человека.
14. Современные взгляды на трансгенные продукты растительного и животного происхождения.
15. Современные взгляды на применение в питании белой муки высшего сорта, дрожжевого хлеба, молока, сала.
16. Пищевые продукты, способствующие повышению умственной и физической работоспособности.
17. Причины, ведущие к «третьему» состоянию здоровья.

18. Понятие об онтогенезе и возрастной периодизации и их краткая характеристика.

19. «Смета» расхода бюджета жизни человека при ведении нездорового образа жизни, влияние окружающей среды, наследственности и здравоохранения.

20. Индекс массы тела, его определение и интерпретация.

21. Последствия влияния низких температур на организм человека и их профилактика.

22. Пути образования тепловой энергии в организме человека и процессы ее регуляции.

23. Ведущие признаки психического здоровья и пути быстрого снятия стресса.

24. ЗОЖ – основа профессионального и творческого успеха человека.

25. Рациональная замена постоянно изменяющихся неблагоприятных условий жизни современного человека на положительные.

26. Не сокращайте свою и чужую жизнь табакокурением, алкоголем и наркотиками.

27. Правила закаливания организма естественными силами природы.

28. Профилактика солнечного удара и ожогов спектральным составом солнечной радиации.

29. Профилактика болезней, передающихся половым путем.

30. Нитриты, нитраты и нитрозоамины, пути их образования и поступления в организм человека. Профилактика вредного воздействия.

31. Тяжелые металлы и опасность их для здоровья человека. Профилактика токсического воздействия.

32. Источник электромагнитных полей и влияние их на жизнедеятельность человека.

33. Сколиозы: методы коррекции и профилактики.

34. Пирсинг, татуировки, перманентный макияж и влияние их на здоровье, профилактика.

35. Фастфуд, газированные напитки, жевательная резинка – польза или вред для человека?

36. Влияние мышечного движения на умственные и физические способности человека.

37. Понятие о наркотических веществах, курительных смесях, спайсах.

38. Современные взгляды на рациональное и сбалансированное питание для поддержания ЗОЖ.

39. Современные положения о разумном режиме труда и отдыха.

40. Охрана здоровья при работе на компьютере, пользовании мобильной связью, электроприборами.

41. Профилактика инфекций, передающихся половым путем.

42. Профилактика ВИЧ/СПИД.

Используемые средства диагностики результатов учебной деятельности

Диагностика компетенций студента осуществляется:

– текущим контрольным опросом по отдельным темам учебной программы;

– выступлением на студенческой научной конференции с мультимедийной презентацией подготовленного доклада;

– публикацией тезисов доклада в сборнике материалов студенческой научной конференции;

– по результатам тест-контроля.

Список источников, использованных при разработке учебной программы

1. Безопасность жизнедеятельности человека : учеб. тип. программа для вузов / сост.: коллектив авторов кафедры экологии человека БГУ (В. Е. Гурский, В. И. Дунай, Т. П. Дюбкова, Н. Г. Аринчина). Регистрационный № ТД-ОН.006/тип., 4 апр. 2003 г. – 31 с.

2. Валеология : учеб. программа спецкурса для высш. учеб. заведений / сост. Я. Л. Мархоцкий. – Минск : РИВШ БГУ, 2003. – 26 с. Утверждено М-вом образования Респ. Беларусь 4 апр. 2003 г. Регистрационный № ТД-281/тип.

3. Высшая школа: проблемы и перспективы : материалы 13-й Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 февр. 2018 г. : в 3 ч. – Минск : РИВШ, 2018.

4. Жук, О. Л. Педагогическая подготовка студентов: компетентностный подход / О. Л. Жук. – Минск: РИВШ, 2009. – 336 с.

5. Макаров, А. В. Стандарты высшего образования нового поколения: Сравнительный анализ : учеб.-метод. пособие / А. В. Макаров, Ю. С. Перфильев, Т. В. Федин ; под. ред. проф. А. В. Макарова. – Минск : РИВШ, 2009. – 268 с.

6. Мархоцкий, Я. Л. Важнейшие направления в идеологической и воспитательной работе со студенческой молодежью / Я. Л. Мархоцкий, А. В. Полянская // Высшая школа: планы и перспективы : материалы 13-й Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 20 февр. 2018 г., ч. 2. – Минск, 2018. – С. 388–392.

7. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Высш. шк., 2010. – 286 с. : ил.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУИР

Учебное издание

ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

*Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для всех специальностей университета*

Корректор В. Б. Кудласевич
Технический редактор А. В. Гицкая

Подписано в печать 2019. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага офисная. Ризография.
Усл. печ. л. 1,39. Уч.-изд. л. 0,86. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет культуры и искусств».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/177 от 12.02.2014.
ЛП № 02330/456 от 23.01.2014.
Ул. Рабкоровская, 17, 220007, г. Минск.