

Вопросы к квалификационному экзамену

1. Правовые основы специальности валеолог.
2. Ответственность специалиста-валеолога и профессиональные правонарушения, их причины, предупреждение.
3. Медицинская этика и деонтология в валеологической работе.
4. Валеология как наука, задачи, современные проблемы.
5. Современные тенденции в формировании здоровья человека.
6. Основные направления профилактической деятельности в области здравоохранения.
7. Основные социально-медицинские аспекты формирования здорового образа жизни.
8. Служба формирования здорового образа жизни в Республике Беларусь: органы и учреждения, структура, задачи.
9. Основные направления деятельности валеолога в сфере формирования здорового образа жизни.
10. Перечень нормативных документов по формированию здорового образа жизни.
11. Виды деятельности по формированию здорового образа жизни.
12. Формы, методы и средства валеологической работы.
13. Образ жизни и здоровье. Определение понятия «образ жизни».
14. Характеристика категорий: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.
15. Категории «болезнь» и «здоровье», их социальная обусловленность. Определение здоровья ВОЗ.
16. Физическое и психическое здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье.
17. Норма как критерий индивидуального здоровья. Резервы здоровья.
18. Главные факторы здоровья. Медико-социальные проблемы. Уровни изучения и оценки здоровья.
19. Организация и реализация профилактической направленности здравоохранения.
20. Профилактика, её виды, цели и задачи. Организационные принципы.
21. Современные особенности и направления развития профилактики в Республике Беларусь.
22. Организация и проведение массовой и групповой профилактической работы.
23. Крупномасштабные акции по формированию здорового образа жизни, организация и проведение недели здоровья.
24. Организация и проведение дней здоровья на промпредприятиях; организация и проведение Единых дней здоровья.
25. Организация работы школы здоровья.

26. Проведения вечера вопросов и ответов, обучающих семинаров, тренингов, круглого стола.
27. Взаимодействие со средствами массовой информации.
28. Гигиеническое обучение и воспитание населения – основа формирования здорового образа жизни.
29. Национальные программы профилактики, их роль в формировании здорового образа жизни.
30. Международное сотрудничество по гигиеническому обучению и воспитанию. Современная стратегия ВОЗ.
31. Актуальность социологических исследований в формировании здорового образа жизни. Правила проведения социологических исследований.
32. Требования к составлению и содержанию анкеты. Анализ результатов, полученных при социологических исследованиях.
33. Критерии достоверности результатов социологических исследований.
34. Физиологические основы здорового образа жизни. Диагностика здоровья.
35. Половые различия психофизических и физиологических показателей организма.
36. Возрастная динамика состояния физиологических систем.
37. Физиологическая характеристика возрастных периодов. Состояние физиологических систем в старости.
38. Методы оценки функционального состояния важнейших физиологических систем.
39. Психические и физические нагрузочные пробы.
40. Оценка состояния психофизиологической регуляции.
41. Понятия «качества здоровья», «количества здоровья», «резерва здоровья».
42. Современные уровни и тенденции в состоянии здоровья.
43. Соблюдения правил личной и общественной гигиены.
44. Физическая активность как компонент формирования здорового образа жизни.
45. Носители малой информации и рекомендации по их составлению.
46. Роль носителей малой информации в популяризации здорового образа жизни.
47. Самоконтроль физического состояния. Методы снятия утомления.
48. Основы питания здорового человека, самоконтроль за качеством индивидуального и семейного питания.
49. Составление рекомендаций по поддержанию оптимального веса.
50. Критический анализ различных диет.
51. Очистка организма. Разгрузочные дни.
52. Распространенные традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

53. Двигательная активность как фактор здоровья современного человека. Гипокинезия и гиперкинезия.

54. Гиподинамия, влияние на формирование здоровья. Нормирование двигательной активности.

55. Физиологические механизмы регуляции объема двигательной активности.

56. Методики оценки физического утомления. Самоконтроль физического состояния. Методы снятия утомления.

57. Понятие о психическом здоровье как компоненте здорового образа жизни.

58. Методики снятия стресса.

59. Способы преодоления конфликтных ситуаций.

60. Психологический комфорт как одно из условий формирования здоровой личности и здорового образа жизни.

61. Правила и требования к составлению лозунгов-призывов, эмблем.

62. Эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции.

63. Возможность управления эмоциями. Психорегуляция.

64. Значение сочетания психических и физических упражнений, рациональной психотерапии для здоровья.

65. Саморегуляция психоэмоционального состояния.

66. Психическая и физическая зависимость.

67. Особенности формирования зависимости от психологически активных веществ и отказа от их употребления.

68. Социальные и медицинские последствия потребления психологически активных веществ.

69. Организация валеологической работы по профилактике и преодолению зависимости от психологически активных веществ.

70. Организация профилактической работы с молодежью по программе «Равный равному».

71. Организация и проведение мини-конференций по формированию здорового образа жизни.

72. Питание как социально-гигиеническая проблема.

73. Рациональное питание и фактор времени.

74. Принципы оптимального сочетания пищевых продуктов, оптимальный объем жидкости.

75. Антропометрические индексы в контроле за питанием.

76. Анализ представлений сторонников «естественного» питания, раздельного приема продуктов питания, голодания.

77. Масса тела и здоровье.

78. Поддержание оптимального веса тела. Диета для здоровых.

79. Способы и скорость похудения.

80. Адаптационные возможности организма и их связь с биоритмами.

81. Биоэнергетика и здоровье.

82. Ознакомление с основами психофизической тренировки.

83. Критический анализ и составление рекомендаций по использованию методов оздоровления, применяемых населением в быту.
84. Современные тенденции в здоровье женщин и детей.
85. Вред аборта и вопросы планирования семьи.
86. Сексуальные отношения и здоровье. Проблема хронических неэпидемических болезней и их профилактика.
87. Особенности организации и содержание работы по формированию здорового образа жизни в деятельности врачей различных специальностей.
88. Особенности отношения детей и подростков к собственному здоровью.
89. Создание здоровьесберегающих условий для психического развития детей.
90. Специфика работы по формированию здорового образа жизни с детьми дошкольного возраста.
91. Особенности проведения работы по формированию здорового образа жизни с подростками.
92. Особенности нетрадиционных форм и методов работы с детьми дошкольного и школьного возраста по пропаганде культуры здоровья.
93. Распространенность, социальные и медицинские последствия пьянства и алкоголизма.
94. Распространенность, социальные и медицинские последствия наркомании и токсикомании.
95. Распространенность, социальные и медицинские последствия никотинизма.
96. Распознавание алкогольного опьянения. Клинические проявления.
97. Распознавание наркотического опьянения. Клинические проявления.
98. Распознавание токсического опьянения. Клинические проявления.
99. Вредные привычки и факторы зависимости.
100. Классификация веществ, вызывающих зависимость.
101. Причины лекарственной зависимости, характерные для молодых людей.
102. Возраст и наркотики.
103. Молодёжь и наркотики.
104. Профилактика и борьба с подростковым пьянством.
105. Профилактика и борьба с подростковым табакокурением.
106. Профилактика и борьба с подростковой токсикоманией.
107. Определение репродуктивного здоровья. Актуальность проблемы сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.
108. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья в детском и подростковом возрасте.
109. Здоровое сексуальное поведение.
110. Профилактика ВИЧ-СПИД.