МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ



**БОЙЧУК Ю.Д.**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ

ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «ДОКТОР ФІЛОСОФІЇ»

ХАРКІВ 2016

**УДК 378.046-021.68:613](072)**

**Рецензенти:**

**Гончаренко М.С.** - Доктор біологічних наук, професор

кафедри валеологіїХНУ імені В.Н. Каразіна;

**Харченко Л.П. -** Доктор біологічних наук, професор, завідуюча

кафедри зоологіїХНПУ імені Г.С. Сковороди

Бойчук Ю.Д. Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для здобувачів освітнього ступеня «Доктор філософії». – Х. : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2016. – 29 с.

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Протокол №3 від 01.06.2016 р.

Видано за рахунок укладача

© Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

©Бойчук Ю.Д.

**Навчальне видання**

**Бойчук Юрій Дмитрович**

Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для здобувачів освітнього ступеня «Доктор філософії»

**Відповідальний за випуск:** д. пед. н., проф. Золотухіна С.Т.

**Комп’ютерна верстка:**

**Коректор:**

**Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори**

Підписано до друку \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Формат 60х 84 1/16. Папір офсетний.

Гарнітура TimesNewRoman. Друк офсетний. Ум. друк. арк..

Обл.-вид.арк. Зам. № Тираж примір. Ціна договірна

**Вступ**

В умовах економічної та екологічної кризи особливо гостро стоїть проблема збереження і зміцнення індивідуального здоров’я людини. Демографічні процеси мають негативний характер, тобто відбувається щорічне зменшення приросту населення (приблизно на півмільйона), різке зниження загального рівня здоров’я, падіння середньої тривалості життя, зростання кількості спадкових хвороб, інвалідизація тощо.

На думку фахівців, здоров’я людей, тривалість життя є показником соціально-економічного благополуччя країни.

Ми сьогодні живемо в умовах інформаційного простору, значення якого важко навіть оцінити і інформаційне суспільство часто називають «суспільством освіти», адже лише освіта здатна вплинути на формування цінностей і життєвих орієнтирів кожної окремої людини та людства загалом. Від того, наскільки система освіти переорієнтується на превентивну парадигму, залежить попередження кризових ситуацій різного рівня й можливість формування суспільства сталого розвитку.

Робота над підготовкою дисципліни «Основи здорового способу життя» відбувалась під гаслом «Освіта збереже націю» - це провідне спрямування педагогічної парадигми ХНПУ імені Г.С.Сковороди.

Превентивна освіта в Україні здійснюється завдяки впровадженню в навчальних закладах предметів профілактичного спрямування. Згідно з державними стандартами про безперервність освіти в базові навчальні плани введено освітню дисципліну«Основи здорового способу життя» і робота над нею потребує відповідної методичної підготовки здобувачів освіти, чому мають сприяти навчальні дисципліни «Загальна теорія здоров’я», «Валеологія», які виступають методологічною базою для вивчення.

Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя»розроблена на виконання національних програм «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Закону «Про освіту», Указу Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян», Постанови Кабінету Міністрів України «Про включення до навчальних планів обов’язкового базового курсу «Валеологія» за рішенням науково-методичної ради Міністерства освіти України з валеології.

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни

Нові освітні здоров᾽язбережувальні технології, які забезпечують ефективне формування у здобувачів освіти свідомих мотивацій, умінь та навичок, корисних життєво необхідних компетенцій та можливості реалізації їх в педагогічному процесі.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування здатності здобувача вищої освіти розв᾽язувати складні комплексні проблеми в галузі професійної дослідницько-інноваційної діяльності на засадах валеологічної культури та здоров᾽язбережувальних технологій.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є опанування компетентностями:

ЗІК 9.3 спеціалізовані уміння/навички і методи, необхідні для формування у здобувачів освіти поведінкової оздоровчої стратегії і тактики, знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем організму, особливості проведення діагностики здоров᾽я в закладах освіти, механізми здоров᾽я, особливості формування й перебігу патологічного процесу;

ФІК 9.5 розширення та переоцінка вже існуючих знань/професійної практики для формування власного валеологічно - обгрунтованого освітнього маршруту та індивідуальної програми здорового способу життя; володіння високим рівнем знань, професійною культурою і високорозвиненою самосвідомістю, які забезпечують творче вирішення завдань професійної здоров’язбережувальної діяльності;

ВА 9.14 високий рівень самостійності у процесі розроблення методичних прийомів викладання на засадах здоров᾽язбережувальних технологій.

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС**

**Змістовий модуль 1.**

**Теоретичні основи здорового способу життя**

**Тема 1.Валеологія як наука.**

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток валеологічної науки вітчизняних та зарубіжних учених.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров’я.

Здоров’я як практична і філософська проблема. Критерії здоров’я. Здоров’я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров’я.

**Тема 2.Стан здоров’я населення України.**

Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу.

Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до довгого повноцінного життя.

Основні хвороби, що стають безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров’я. Макроекологічні чинники: забруднення довкілля техногенними речовинами, порушення озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Внесок цих чинників у формування стану здоров’я населення. Мікроекологічні чинники (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров’я.

Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний (зокрема, соціально обумовлений) стрес, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина.

Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.

Ознайомлення з механізмами впливу зазначених чинників на стан здоров’я та шляхами зменшення їх негативного впливу – основа корекції поведінки людини.

**Тема 3. Вплив на стан здоров’я людини соціальних та екологічних чинників.**

Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров’я від умов життя людини в суспільстві.

Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.

Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров’я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічні особливості України та Харківської області. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища в Україні та шляхи його подолання.

Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і як умова виживання у процесі зростання дії негативних чинників довкілля.

Поняття про біоритми людини. Ендогенні та екзогенні біологічні ритми. Явище дисинхрозу. Необхідність урахування біологічних ритмів у організації навчально-виховного процесу у школі.

Екологічний світогляд людини як обов’язковий елемент валеологічного світогляду.

**Тема 4. Валеологічна діагностика –– інструмент оцінки якості і кількості здоров’я.**

Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Визначення здоров’я.

Сутність кількісного підходу до оцінки здоров’я. Сучасний інтегральний підхід та його реалізація. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Моделі та норми при оцінці здоров'я.

Основні проблеми в оцінці здоров'я. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики.

Діагностика показників індивідуального здоров'я. Основні діагностичні моделі. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Функціональний резерв на функціональні можливості. Методи їх оцінки. Тестування рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

Поняття про моніторинг здоров’я. Ведення паспорту здоров’я як необхідна умова моніторингу здоров’я.

**Змістовий модуль 2. Науково обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров’я.**

**Тема 5.Фізичне здоров’я.**

Рухова активність і здоров’я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондильоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.

Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування та корекція постави учнів.

Харчування і здоров’я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення для нормального функціонування організму людини. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Поняття про кумулятивні властивості отруйних речовин. Бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі.

Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Атеросклероз і причини його виникнення (роль холестерину і жирних кислот в органічних змінах стінок судин). Вплив на серцево-судину систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок.

**Тема 6.Основи психічного здоров’я.**

Поняття психічне здоров’я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності.

Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров’я як чинник виникнення хвороби. Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Загальна характеристика дистресів. Організуюча роль психіки у подоланні дистресів та емоційних криз, їх запобігання та відновлення функцій організму. Саморегуляція, її види та аспекти.

Структура саморегуляційної діяльності. Роль загальнозміцнювальних заходів у формуванні психічного здоров’я.

**Тема 7.Духовне здоров᾽я.**

Поняття про духовне здоров᾽я. Основні положення духовності. Сучасні уявлення про організацію людини. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров’я. Динаміка формування духовності: Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності.

**Тема 8.Соціальне здоров᾽я.**

Поняття про соціальне здоров᾽я. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних видів девіантної поведінки, зокрема, уживання наркотичних та токсичних речовин. Світові тенденції й ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов’язаних з алкогольної та наркотичною залежністю. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неефективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин.

Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю.

Проблеми інвалідизації населення України. Уживання наркотичних і токсичних речовин як чинник, визначає дитячу інвалідність. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Усебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідеміологічної ситуації. Особливості інфекційних хвороб процес, його періоди. Поняття епідемії та пандемії. Групи інфекційних хвороб. Імунітет: види імунітету та чинники, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартовування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини.

Захворювання органів дихання. Грип, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Профілактика загальна і спеціальна.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Сифіліс, гонорея, урогенітальний хламідіоз, урогенітальний мікоплазмоз, вірусний гепатит b, статевий герпес тощо. Особливості поширення ІПСШ, збудники, профілактичні заходи. Інфекції, що передаються через кров.

СНІД і його збудник ВІЛ, шляхи, поширення, вразливі групи (групи ризику), клінічні ознака хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Інфікування плоду ВІЛ під час вагітності. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ – інфікованих дітей. Споживачі ін’єкційних наркотиків як вразлива група до інфікування ВІЛ. Шляхи подолання поширення ВІЛ–інфекції серед інфекційних споживачів наркотиків.

Правовий та психосоціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи.

**Тема 9.Оздоровчі валеотехнології.**

Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя.

Ознайомлення з науково обґрунтованими методами оздоровлення.

Профілактики захворювань та зміцнення здоров’я. Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи.

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Структура змістових модулів** | **Кількість годин** |
|  |
| Денна/Заочна ф-ма навчання |
| **Модуль 1. Загальна теорія здоров’я як навчально-наукова дисципліна** | | |
| 1. | Здоров’я та хвороба. Демографічна ситуація в Україні. Стан здоров’я та самопочуття, анкета «Самооцінка стану здоров’я», Індекс здоров’я. Поняття третього стану. Роль гігієни у формуванні та підтриманні здоров’я | 4/1 |
| 2. | Здоров’я та його складові. Чинники здоров’я. Сфери здоров’я. Рівні здоров’я. Передумови здоров’я. Вплив на формування здоров’я людини. Фізична складова здоров’я: методи формування та дослідження, шляхи покращення. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи. | 6/1 |
| 3. | Психічна складова здоров’я. Емоційно-інтелектуальна сфера здоров᾽я. Стрес його характеристика:еу-; ди- стрес. Визначення схильності до стресу. Стратегії подолання стресу. Шляхи відновлення та покращення психічного здоров’я.Духовна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення. Тести «Відношення до здоров’я», «Ваше здоров’я», «Душевна рівновага». | 4/2 |
| 4. | Соціальна складова здоров’я. Індикатори соціального здоров’я Значення адаптації в навколишньому середовищі. Поняття про соціальне здоров’я, соціальний захист населення. Самооцінка соціального здоров’я. | 4/2 |
|  | **Підсумковий контроль** | **Атестація** |
|  | **Модуль 2.Здоровий спосіб життя. Шляхи формування здорового способу життя** | |
| 5. | Основи формування здорового способу життя. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. Шляхи відновлення. Методи дослідження ЗСЖ і їх значення. Якість життя. Анкета оцінки якості життя(І та ІІ). Принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ. Методи і форми пропаганди ЗСЖ. Законодавство України щодо формування ЗСЖ. Анкета «Стан здоров’я та самопочуття». | 4/1 |
| 6. | Вживання шкідливих речовин та профілактика. Тютюнопаління: формування залежності, методи відмови, шляхи корекції та профілактика. Тести «Що заважає Вам кинути палити».  Вживання алкоголю, небезпека для здоров’я, ускладнення, методи дослідження, методи профілактики. Тести «На схильність до алкоголізму»,«Чи шкодить алкоголь твоєму здоров’ю» Відновлення здоров’я.  Вживання наркотичних речовин. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров’я. | 4/1 |
| 7. | Соціальна небезпека ВІЛ/СНІД. Розповсюдження, профілактика зараження, методи підтримування та відновлення здоров’я. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров’я. Виявлення, профілактика, лікування. Тестовий контроль. | 4/2 |
| 8. | Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Дитячі інфекційні хвороби. Профілактика. | 4/2 |
|  | **Всього** | **34/12** |

**Тема 1. Здоров’я та хвороба.**

**План**

1. Демографічна ситуація в Україні.
2. Стан здоров’я та самопочуття, анкета «Самооцінка стану здоров’я».
3. Індекс здоров’я. Поняття третього стану.
4. Роль гігієни у формуванні та підтриманні здоров’я

**Літератураобов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичніпідходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику демографічній ситуації в Україні.
2. Визначити стан індивідуального здоров᾽я, скориставшись анкетою «Самооцінка стану здоров’я».
3. Що входить до визначення індексу здоров᾽я, дайте характеристику «третього стану».
4. Яке значення має гігієна у формуванні та підтриманні здоров’я індивіду?

**Тема 2. Здоров’я та його складові.**

**План**

1. Чинники здоров’я.
2. Рівні здоров’я. Передумови здоров’я.
3. Фізична складова здоров’я: методи формування та дослідження, шляхи покращення.
4. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи.

**Літератураобов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичніпідходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику чинникам здоров’я.
2. Дайте загальну характеристику рівнів здоров’я та предумов здоров’я. Людина як система.
3. Що входить до визначення фізичної складовоїздоров’я: методи формування та дослідження, шляхи покращення.
4. Розробити комплекси фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи.

**Тема 3. Психічна складова здоров’я.**

1. Емоційно-інтелектуальна сфера здоров᾽я.
2. Стрес його характеристика: еу-; ди- стрес. Визначення схильності до стресу.
3. Спілкування, значення спілкування для здоров᾽я індивіду. Аспекти конфліктології.
4. Духовна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення.

**Літератураобов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичніпідходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.
5. ногоздоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006.– 156 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику емоційно-інтелектуальній сфері здоров᾽я.
2. Охарактеризуйте поняття про стрес та дайте його характеристику: еу-; ди- стрес. Визначення схильності до стресу. Значення стресу для здоров᾽я людини.
3. Дайте визначення спілкування та його значення для здоров᾽я індивіду. Охарактеризуйте аспекти конфліктології.
4. Що входить в поняття духовна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення.
5. Провести визначення, скориставшись анкетою: тести «Відношення до здоров’я», «Ваше здоров’я», «Душевна рівновага».

**Тема 4. Соціальна складова здоров’я.**

1. Соціальна складова здоров’я. Індикатори соціального здоров’я
2. Значення адаптації в навколишньому середовищі.
3. Поняття про соціальне здоров’я, соціальний захист населення.
4. Самооцінка соціального здоров’я.

**Література обов᾽язкова**

1. Ажиппо О.Ю., Педагогіка здоровʼя: великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти / Подберезський М.К., Бойчук Ю.Д., Іонова О.М., Хребтова Н.П., Лупаренко С.Є., Безʼязичний Б.І.; за заг. ред. проф. М.К. Подберезського і проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: ХДАФК, 2013., 434 с.
2. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
3. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичніпідходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.
5. ногоздоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006.– 156 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику соціальнійскладовійздоров’я. Що є індикаторами соціального здоров’я
2. Охарактеризуйте значення адаптації в навколишньому середовищі.
3. Дайте визначення поняття соціального здоров’я, соціальний захист населення.
4. Як провести самооцінку соціального здоров’я.

**Тема 5. Основи формування здорового способу життя.**

1. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. Шляхи відновлення.
2. Методи дослідження здорового способу життя (ЗСЖ) і їх значення.
3. Принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ.
4. Методи і форми пропагування ЗСЖ. Законодавство України щодо формування ЗСЖ.

**Література обов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичніпідходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику загальним принципам рухової активності, оздоровчого тренування, загартовування.
2. Охарактеризуйте принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ.
3. Дайте загальну характеристикуметодам і формам пропагування ЗСЖ серед молоді. Законодавство України щодо формування ЗСЖ.
4. Дати характеристику якості життя. Провести анкету оцінки якості життя(І та ІІ). Провести визначення за анкетою «Стан здоров’я та самопочуття».

**Тема 6. Вживання шкідливих речовин та профілактика.**

1. Тютюнопаління: формування залежності, методи відмови, шляхи корекції та профілактика.
2. Вживання алкоголю, небезпека для здоров’я, ускладнення, методи дослідження, методи профілактики та профілактика.
3. Вживання наркотичних речовин. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров’я.

**Література обов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинники довкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику загальним принципам формування залежності, видам залежності.
2. Охарактеризуйте хімічний склад речовин, які містяться в тютюновому димі?
3. Проведіть тест «Що заважає Вам кинути палити» та дайте оцінку результату.
4. В чому складається небезпека вживання алкоголю? Який вплив на організм здійснює алкоголь?
5. Проведіть тест «На схильність до алкоголізму»,«Чи шкодить алкоголь твоєму здоров’ю». Дати оцінку отриманим результатам.
6. В чому складається небезпека вживання наркотичних речовин. Які є методи виявлення, дослідження показників.
7. Дайте загальну характеристикушляхам відновлення здоров’я.

**Тема 7. Медико-соціальна проблема ВІЛ/СНІДу та його профілактика.**

1. Соціальна небезпека ВІЛ/СНІДу. Групи ризику.
2. Біологія вірусу, інкубаційний період, шляхи передачі, клінічні ознаки, профілактика. Типи перебігу СНІДу.
3. Імунодефіцит та його профілактика.

**Література обов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров’я особистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основи теорії та тести): Навчальний посібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику в чому полягає соціальна небезпека ВІЛ/СНІДу?
2. Охарактеризуйте біологію вірусу, інкубаційний період, шляхи зараження, клінічні ознаки, профілактика.
3. Дайте загальну характеристику типам перебігу СНІДу.
4. В чому складається небезпека вживання наркотичних речовин щодо розповсюдження ВІЛ/СНІДу?
5. Дайте загальну характеристикушляхамвиявлення, профілактиці, лікуванню. Тестовий контроль.

**Тема 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.**

1. Туберкульоз: збудник, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг захворювання, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Профілактика загальна і спеціальна.
2. Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Сифіліс, гонорея, урогенітальнийх ламідіоз, урогенітальний мікоплазмоз, вірусний гепатит b, статевий герпес тощо.
3. Особливості поширення ІПСШ, збудники, профілактичні заходи.
4. Інфекції, що передаються через кров.
5. Дитячі інфекційні хвороби: вітряна віспа, кір, червона висипка, дифтерія, скарлатина, правець, поліомієліт.

**Література обов᾽язкова**

1. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
2. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. Ч. 1. 146 с.; Ч. 2. 160 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012., 342 с.

**Додаткова**

1. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологія людини: Навчальний посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничий дім “Княгиня Ольга”, 2005. 394 с.
2. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
3. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
4. Плахтій П.Д. Чинники довкілля і здоровʼя людини (основи теорії та тести): Навчальний посібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007., 136 с.

**Питання для самоконтролю та контрольні питання до теми**

1. Дайте загальну характеристику туберкульозу: збудник, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг захворювання, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги.
2. В чому полягає профілактика туберкульозу: загальна і спеціальна? Дайте загальну характеристику шляхам виявлення, профілактиці, лікуванню.
3. Дайте загальну характеристику інфекціям, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Профілактика
4. Дайте загальну характеристику дитячим інфекційним хворобам: вітряна віспа, кір, червона висипка, дифтерія, скарлатина, правець, поліомієліт.

**САМОСТІЙНА РОБОТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Назва теми** | **Кількість годин** |
| **Бакалаври** |
| Денна/Заочна ф-ма навчання |
| 1 | Здоров’я та його складові | 10/14 |
| 2 | Формування індивідуального здоров’я, методи діагностики, шляхи корекції. | 12/14 |
| 3 | Здоров’я та хвороба. Фізична складова здоров’я: принципи формування, діагностика, шляхи покращення. | 12/14 |
| 4 | Психічна і духовна складові здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. | 12/14 |
| 5 | Соціальна складова здоров’я.Індикатори соціального здоров’я. | 10/14 |
| 6 | Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Складові здорового способу життя. Фактори здоров’я. | 10/14 |
| 7 | Соціальнанебезпека, психофізіологічні причини шкідливих звичок. Методи виявлення, дослідження показників. | 12/16 |
| 8 | Медико-соціальна проблема ВІЛ/ СНІДу. Імунодефіцит. Профілактика. | 10/14 |
| 9 | Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Інфекції статевої системи. Дитячі інфекційні хвороби. Профілактика. | 12/16 |
|  | Всього | **100/130** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми заняття | Кількість годин | Форма проведення | Завдання для студентів самотійної роботи |
| 1 | Здоров’я та його складові | 10/14 | Семестрові консультації | *Підготуйте тезові відповіді на запитання*  1. Дати характеристику поняттям здоров᾽я та хвороби, третього стану  2. Охарактеризуйте демографічну ситуацію в Україні.  3. Визначити роль гігієни у формуванні та підтриманні здоров’я.  *Провести анкетування* по визначенню стану здоров᾽я «Самооцінка стану здоров’я» |
| 2 | Формування індивідуального здоров’я, методи діагностики, шляхи корекції. | 12/14 | Індивідуальне заняття | *Підготуйте тезові відповіді на запитання*  1.Розкрийте сутність поняття цілісності людини за допомогою системного підходу.  2.Розкрийте принципифункціонування системи «Людина».  3. Назвіть основні загальні й специфічні закономірності здоров᾽я і його механізмів з позицій системного підходу.  *Завдання:*  Провести діагностику індивідуального здоров᾽я |
| 3 | Здоров’я та хвороба. Фізична складова здоров’я: принципи формування, діагностика, шляхи покращення. | 12/14 | Семестрові консультації | *Підготуйте тезові відповіді на запитання*  1. Поясніть, у чому полягають чинники здоров’я. Рівні здоров’я.  Дайте характеристику поняття здоров’я та його складові  2. Наведіть визначення поняття впливу на формування здоров’я людини  3. Визначте фізичну складовуздоров’я: методи формування та дослідження, шляхи покращення.  4. Особливості проведення діагностики фізичного здоров᾽я.  5. Рухова активність та здоров’я. Основи побудови оздоровчого тренування.  6. Дати характеристику основам раціонального харчування. Особливості оздоровчого харчування. |
| 4 | Психічна і духовна складові здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. | 12/14 | Індивідуальне заняття | *Підготуйте тезові відповіді на запитання*  1.Дати характеристикучинникам, що впливають на психічне здоров᾽я індивіда.  2.Визначте психічну складову здоров’я.  3.Особливості розвитку психічної сфери діяльності: емоційної та інтелектуальної.  4. Дати характеристику поняттям стрес, еу-стрес, ди-стрес. Визначення схильності до стресу. Стратегії подолання стресу.  5. Особливості спілкування як показники розвитку емоційного компоненту психічної діяльності.  6. Аспекти конфліктології та особливості розв᾽язання конфлікту.  7. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та шляхи відновлення та покращення психічного здоров’я.  8. Духовна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення.  *Провести тести:*Відношення до здоров’я», «Ваше здоров’я», «Душевна рівновага». |
| 5 | Соціальна складова здоров’я.Індикатори соціального здоров’я. | 10/14 | Семестрові консультації | *Підготуйте тезові відповіді на запитання:*   1. Дати характеристику соціальноїскладовоїздоров’я. 2. Розглянути принципи формування, виявлення порушень поведінки індивіду, шляхи покращення. 3. Індикатори соціального здоров’я. 4. Охарактеризувати значення адаптації в навколишньому середовищі. |
| 6 | Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Складові здорового способу життя. Фактори здоров’я. | 10/14 | Індивідуальне заняття | *Підготуйте тезові відповіді на запитання:*   1. Основи формування здорового способу життя. 2. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. Шляхи відновлення. 3. Дати характеристику методам дослідження ЗСЖ і їх значення. Якість життя. 4. Провести анкетування оцінки якості життя(І та ІІ). 5. Визначити принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ. Методи і форми пропаганди ЗСЖ. Законодавство України щодо формування ЗСЖ. 6. Провести анкетування «Стан здоров’я та самопочуття». |
| 7 | Соціальнанебезпека, психофізіологічні причини шкідливих звичок. Методи виявлення, дослідження показників. | 12/16 | Індивідуальне заняття | *Підготуйте тезові відповіді на запитання:*   1. Дати характеристику психофізіологічні причини шкідливих звичок. 2. Охарактеризувати механізм формування залежності, види залежності. 3. Тютюнопаління, історія розповсюдження та характеристика хімічних речовин, які містяться в тютюнових виробах. Шляхи профілактики тютюнопаління. 4. Провести тест «Що заважає Вам кинути палити». 5. Хімічний склад алкоголю, його вплив на організм. Вживання алкоголю небезпека для здоров’я, ускладнення. Методи профілактики. 6. Провести тест «На схильність до алкоголізму»,«Чи шкодить алкоголь твоєму здоров’ю». 7. Наркоманія. Методи виявлення, дослідження показників. Шляхи відновлення здоров’я. Тести «Чи піддаєшся ти впливу наркотиків», «Наркотики», «Залежність від наркотиків». |
| 8 | Медико-соціальна проблема ВІЛ/ СНІДу. Імунодефіцит. Профілактика. | 10/14 | Індивідуальне заняття | *Підготуйте тезові відповіді на запитання:*   1. Дати оцінку соціальної небезпеки ВІЛ/СНІДу. 2. Біологічні особливості вірусу, зараження, шляхи передачі ВІЛ, профілактика та методи підтримування та відновлення здоров’я. Тестовий контроль. 3. Типи перебігу СНІДу. 4. Дати характеристику імунодефіциту. |
| 9 | Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Інфекції статевої системи. Дитячі інфекційні хвороби. Профілактика. | 12/16 | Індивідуальне заняття | *Підготуйте тезові відповіді на запитання:*   1. Дати характеристику заразним хворобам. Інфекційні та інвазійні (паразитарні) хвороби. 2. Особливості інфекційних хвороб. Інфекційний процес, його періоди. Поняття епідемії та пандемії. Групи інфекційних хвороб. 3. Дати характеристику інфекційним хворобам, що набули соціального значення: туберкульоз, педікульоз, гепатити А, В, С. Біологічні особливості збудника,джерела інфекції, інкубаційний період, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Профілактика загальна і спеціальна. 4. Кишкові інфекції. Харчові токсикоінфекції (сальмонельоз, ботулізм), холера, дизентерія. Особливості розповсюдження кишкових інфекцій, збудники, профілактичні заходи. 5. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби): сифіліс, гонорея, урогенітальний хламідіоз, трихомоніаз, статевий герпес тощо. Вірусний гепатит B, C. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. 6. Дати характеристикудитячим інфекційним хворобам: вітряна віспа, кір, червона висипка, скарлатина, дифтерія, правець, поліомієліт. Біологічні особливості збудника, інкубаційний період, шляхи передачі, клінічні прояви, профілактика. 7. Інфекційні хвороби, які передаються через укуси комах, гризунів, диких тварин. Біологічні особливості збудника, інкубаційний період, шляхи передачі, клінічні прояви, профілактика. |
|  |  |  |  |  |

**КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

(види контролю, форми контролю)

**Види контролю**

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні види контролю:

1. Поточний — здійснюється на практичних заняттях. За змістом він включає перевірку розуміння та запам'ятовування здобувачем вищої освіти навчального матеріалу, який охоплюється темою лекційного та практичного занять а також самостійною роботою здобувача освіти (умінь самостійно опрацьовувати навчальний матеріал), здатність осмислити зміст теми, умінь публічно чи письмово представити певний матеріал, а також завдань самостійної роботи;

2. Атестація проводиться за розкладом. До контролю допускаються лише ті здобувачі вищої освіти, які виконали у повному обсязі всі види навчальних робіт (реферати, самостійні роботи тощо), передбачені робочою навчальною програмою.

3. Підсумковий — здійснюється у формі письмової комплексної контрольної роботи, яка охоплює весь матеріал тем модуля. Кожному здобувачу вищої освітивидається варіант контрольних завдань.

Виконання кваліфікаційних завдань кожний здобувач вищої освіти здійснює індивідуально.

**Форми контролю** – індивідуальна, фронтальна перевірка, контрольно-модульна робота, залік.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Поточне оцінювання та самостійна робота: 60 балів** | | | | | | | | | **Сума** |
| Модуль I | | | | Модуль II | | | | Залік |  |
| Т1  6 | Т2  6 | Т3  8 | Т4  8 | Т5  8 | Т6  8 | Т7  8 | Т8  8 | 40 | 100 |

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ**

1. Визначення поняття «здоров’я».
2. Історичні аспекти досліджень феномена “здоров’я”.
3. Систематизація інформації про існуючі загрози здоров’я людства.
4. Здоров’я як сукупність біологічних та соціальних чинників.
5. Зміни функцій організму та його регуляторних систем внаслідок впливу зовнішніх чинників.
6. Фактори здоров’я і їх вплив на здоров’я
7. Загальне поняття про складові здоров’я (або сфери здоров’я): фізична, психічна, духовна, соціальна.
8. Практичне значення методів групування індикаторів опитування населення при дослідженні феномена “здоров’я”.
9. Сфера фізичного здоров’я (індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму)
10. Сфера психічного здоров’я, загальна характеристика (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: збудженість, емоційність, чутливість).
11. Складові психічного життя індивіда (потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки цілі, уявлення, почуття). Особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів.
12. Сфера духовного здоров’я, залежність від складових духовної культури людства: освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.
13. Параметри, що обумовлюють стан духовного здоров’я індивіда (свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей тощо).
14. Сфера соціального здоров’я. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму (сім’я, організація, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров’я, безпека існування тощо).
15. Визначення здорового способу життя (все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту).
16. Складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність.
17. Роль медицини, гігієни, охорони здоров’я, екології, педагогіки, психології, соціології, фізичної культури, валеології у формуванні здорового способу життя.
18. Поняття “охорона здоров’я” як система заходів, спрямованих на забезпечення збереження і розвитку фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимально біологічно можливій індивідуальній тривалості життя (стаття 3 Основ законодавства України про охорону здоров’я 1992 р).
19. Загальне поняття про здоровий спосіб життя, важливість для загального здоров’я індивіда.
20. Складові (категорії) здорового способу життя, загальна характеристика (економічна, соціологічна, соціально-психологічна, соціально-економічна).
21. Спосіб життя, його категорії.

а) Категорія (складова) здорового способу життя: економічний (рівень життя).

б) Категорія (складова) здорового способу життя: соціологічна (якість життя).

в) Категорія (складова) здорового способу життя: соціально-психологічна (стиль життя).

г) Категорія (складова) здорового способу життя: соціально-економічна (устрій життя).

22. Рівень культури.

23. Здоров’я в ієрархії потреб.

24. Мотивування (прагнення вилікуватися і бути здоровим).

25. Зворотні зв’язки – вплив нездорового способу життя (алкоголь, тютюнопаління тощо).

26. Настанова на довге життя.

27. Навчання здоровому способу життя.

28. Показники здорового способу життя: рухова активність, харчування, шкідливі звички.

29. Визначення поняття «фізичне здоров’я».

30. Компоненти фізичного здоров’я (внутрішні фізіологічні системи та керуючі системи організму).

31. Характеристика внутрішніх фізіологічних систем (ВФС) – дихальна, серцево-судинна тощо.

32. Характеристика керуючих систем організму (КСО) – нервова, імунна тощо.

33. Засоби підвищення адаптаційних можливостей організму (фізичні вправи, загартовування тощо).

34. Взаємозв’язок складових частин здоров’я.

35. Стратегія формування здорового способу життя.

36. Освіта та здоров’я.

37. Інформованість про здоров’я.

38. Розвиток свідомості і активності осіб та громадян.

39. Державна політика в розвитку та досягненні змін в організаційному забезпеченні діяльності з проблем здоров’я.

40. Формування громадської політики здоров’я.

41. Відстоювання прав на здоровий спосіб життя окремих осіб, соціальних груп, громад.

42. Співпраця різноманітних державних та громадських інституцій, установ, закладів, товариств, спілок, агенцій.

43. Само - та взаємодопомога осіб, громад, груп.

44. Алкоголізм. Визначення, фактори формування алкогольної залежності.

45. Вплив алкоголю на периферійну нервову систему та головний мозок.

46. Алкоголь і материнство.

47. Вплив алкоголю на організм дитини.

48. Шляхи подолання алкогольної залежності, лікування та профілактика.

49. Історія розвитку тютюнопаління, розповсюдження.

50. Вплив тютюнопаління на органи і системи.

51. Вплив сім’ї на формування шкідливих звичок у дітей (стиль та спосіб життя, психоемоційний мікроклімат, характер стосунків між батьками та між батьками і дитиною, матеріальне забезпечення в родині, побутові труднощі тощо).

52. Лікування, профілактика виникнення залежності від тютюнопаління. Значення усвідомлення переваг припинення зловживання тютюнопалінням.

53. Історичні аспекти виникнення та розповсюдження наркоманії. Фактори, що сприяють (спонукають) до приймання наркотиків (оточення, молодіжна мода, некритичне мислення, «несприятлива ситуація в родині», відсутність знань про наслідки вживання наркотиків, тощо).

54. Вплив наркотиків на психоемоційне формування особистості: на здатність навчатися та планувати, формування навичок, психологічний розвиток, оманливе та короткочасне відчуття буття в найкращій формі, тощо.

55. Принципи лікування наркоманії, профілактика.

56. Законодавство України щодо запобіганню обігу наркотиків та психотропних речовин.

57. ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) – інфекція. Історія розвитку та формування “синдрому імунодефіциту людини” – СНІД. Розповсюдження. Джерела інфекції ВІЛ/СНІД, шляхи передачі.

58. Особливості проведення тестування населення щодо розповсюдження СНІДу.

59. Особливості розвитку ВІЛ – інфекції серед молоді, формування груп: 1-а – діти та підлітки, уразливі до ВІЛ –інфікування (діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, безпритульні діти, вихованці колоній тощо); 2-а – діти та підлітки груп найвищого ризику щодо ВІЛ – інфікування (вживають наркотики ін’єкційним шляхом, незахищені статеві контакти, гомосексуальність, комерційний секс).

60. Медичні аспекти проблеми ВІЛ/СНІД в Україні.

61. Діагностика ВІЛ – інфекції, СНІДу, клінічні прояви.

62. Пре-СНІД. Характеристика, клінічні прояви.

63. Методи лікування, профілактика. Антиретровірусна терапія.

64. Методи та засоби боротьби проти розповсюдження СНІДу.

65. Профілактичні заходи щодо інфікування ВІЛ.

66. Особливості проведення методу бесіди.

67. Метод тестування, характеристика, вимоги до оформлення.

**Рекомендована література**

**Основна**

1. Ажиппо О.Ю., Педагогіка здоровʼя: великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти / Подберезський М.К., Бойчук Ю.Д., Іонова О.М., Хребтова Н.П., Лупаренко С.Є., Безʼязичний Б.І.; за заг. ред. проф. М.К. Подберезського і проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: ХДАФК, 2013., 434 с.
2. [Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье.— М.: Физкультура и спорт, 1990., 208 с](http://www.bookucheba.com/page/bookuch/book/book-8.html).
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

Валеология: основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. - СПб.: Издательство“Деан”, 2001., 256 с.

1. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.: у 2-х частинах / В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: Скайтек, 2000. – Ч. 1. – 146 с.; Ч. 2., 160 с.
2. Валеологія в схемах і таблицях / Гончаренко М.С. – Харків: Бурун Книга, 2005., 208 с.
3. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008., 121 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан. – К.: “Центр учбової літератури”, 2012.,342 с.

**Додаткова**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука,2001., 416 с.
2. Валеология: Учебник для вузов / В.П. Соломин, Л.Г. Стамова. – М.: Флинта: Наука, 2001., 416 с.
3. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д.Екологічнавалеологія: словник-довідник. – Харків: ХНУім. В.Н. Каразина, 2007., 224 с.
4. Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д. Екологіялюдини: Навчальнийпосібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”; К.: Видавничийдім“Княгиня Ольга”, 2005., 394 с.
5. Діагностичніпідходи до визначення стану духовного і морального здоров’яособистості. - Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2006., 156 с.
6. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. — М.: Гардарики, 1992., 432 с.
7. Плахтій П.Д. Чинникидовкілля і здоровʼя людини (основитеорії та тести): Навчальнийпосібник / За ред. Плахтія П.Д. – Камʼянець–Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007.,136 с.
8. Топоров Г.Н.Культура здоровья: Учебное пособие/ Под. ред. Топорова Г.Н. - Харьков: Коллегиум, 2009., 168с.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

**«Відмінно»**здобувач вищої освітиґрунтовно засвоїв навчальний матеріал; послідовно і повно відповідає на поставлені запитання (в усній та письмовій формі), відповідно до вимог програми курсу; вільно застосовує одержані знання на практиці, оперує відомим фактами та відомостями з інших предметів; домашню самостійну роботу виконує правильно, у встановлені терміни.

**«Добре»** - здобувач вищої освітидостатньо володіє навчальним матеріалом; відповідає без навідних запитань, припускає окремі несуттєві помилки, неточності, які здатний виправити після вказівки на них викладача; вміє застосовувати одержані знання на практиці; домашню самостійну роботу виконує з несуттєвими зауваженнями.

**«Задовільно»** - здобувач вищої освіти обізнаний у матеріалі навчального предмету; на задані запитання не завжди може відповісти чітко і повно, що потребує додаткових і уточнюючих запитань викладача; домашню самостійну роботу виконує не повністю,з помилками.

**«Незадовільно» -** здобувач вищої освіти має поверхневі, окремі уявлення про навчальний предмет; часто не может правильно відповісти на поставлені запитання, при відповіді припускає грубіпомилки; домашню самостійну роботу не завжди спроможний зробити правильно.