

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра анатомії і фізіології людини

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
О.Б. Жильцов
“ ” 2014 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

6.020205 Образотворче мистецтво; 6.020202 Хореографія

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2014 – 2015 навчальний рік

Робоча програма «Валеологія» для студентів галузі знань 0202 Мистецтво, напрямів підготовки 6.020205 «Образотворче мистецтво», 6.020202 «Хореографія».


Розробники:

Омері Ірина Дмитрівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри (циклової комісії) анатомії і фізіології людини

Протокол від “27” серпня 2014 року № 1

Завідувач кафедри анатомії і фізіології людини


_____ - (І.М. Маруненко)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

© Омері І.Д., 2014 рік

© КУ імені Бориса Грінченка, 2014 рік

ЗМІСТ

1.	Опис навчальної дисципліни	4 ст.
2.	Мета та завдання навчальної дисципліни	5 ст.
3.	Програма навчальної дисципліни	6 ст.
4.	Структура навчальної дисципліни	9 ст.
5.	Навчально-методична карта дисципліни «Валеологія»	10 ст.
6.	Плани практичних занять	11 ст.
7.	Самостійна робота	15 ст.
8.	Індивідуальні завдання	16 ст.
9.	Методи навчання	18 ст.
10.	Методи контролю	18 ст.
11.	Методичне забезпечення	21 ст.
12.	Питання до модульного контролю	21 ст.
13.	Рекомендована література	24 ст.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань <u>0202 «Мистецтво»</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки <u>6.020205 Образотворче мистецтво, 6.020202 Хореографія</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність: _____	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		1-й, 2-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 1		Семестр	
Загальна кількість годин – 72		2-й, 3-й, 6-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>«бакалавр»</u>	Лекції	
		16 год.	год.
		Практичні	
		12 год.	год.
		Модульний контроль	
		4 год.	год.
		Самостійна робота	
		36 год.	год.
		Індивідуальні завдання:	
		4 год.	
Вид контролю:			
ПМК	-		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформулювати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформулювати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складники життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

Завдання курсу:

- формування оздоровчого світогляду та поведінки людини,
- створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.

У процесі вивчення курсу валеології студенти засвоять теоретичні основи науки про здоров'я, оволодіють комплексом оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Під час семінарських та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти набувають **уміння та навички:**

- визначати мету та основні завдання валеології як освітнього курсу;
- обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- визначати основні чинники формування здорового способу життя;
- обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я;
- розробляти й впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІД, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику);
- складати індивідуальну програму побудови здорової життєдіяльності, визначати заходи з її реалізації, розраховані на найближчу, середню і далеку перспективу.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 72 год., із них 16 год. – лекції, 12 год. – практичні заняття, 4 год. – індивідуальна робота, 4 год. - модульний контроль, самостійна робота – 36 год.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини

Тема 1. Вступ. Причини і передумови виникнення

Валеології. Валеологія як наука про здоров'я людини: сучасний стан методологічного забезпечення. Особливості стану здоров'я населення України

Причини і передумови виникнення валеології. Медицина і валеологія: реальні перспективи наукового розв'язання проблем здоров'я населення. Місце валеології серед наук про людину. Значення вивчення валеології для працівників сфери освіти та виховання. Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Сучасний стан методологічного забезпечення валеології як науки.

Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології. Основні завдання валеології як навчального предмета. Здоров'я як ключова категорія валеології. Критерії здоров'я.

Антропічні порушення біосфери Землі і здоров'я людини. Здоров'я як складник особистого інтересу людини в умовах інформаційного суспільства.

Особливості захворюваності населення України: загальні тенденції і детермінанти здоров'я населення України, основні показники захворюваності підлітків, інвалідизація населення України і її причини, професійні захворювання.

Основні поняття теми: валеологія, санологія, здоров'я, депопуляція, вчитель – валеолог, об'єкт валеології, предмет валеології, суспільний рівень здоров'я, груповий рівень здоров'я, індивідуальний рівень здоров'я, «третій стан», формування здоров'я, збереження здоров'я, зміцнення здоров'я.

Практична робота 1. Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності. Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів.

Тема 2. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини

Відмінність людського способу життя від тваринного. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

Основні поняття теми: спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, здоровий спосіб життя, складники здорового способу життя, мотивація та установка на здоровий спосіб життя.

Практична робота 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини. Оцінка рівня здоров'я за суб'єктивними показниками.

Тема 3. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.

Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.

Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини

Здоров'я дитини як індивідуальна і суспільна проблема. Психолого-педагогічні і біологічні основи підготовки дівчаток до материнства і хлопчиків до батьківства.

Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування. Наслідки дитячих інфекційних захворювань та їх профілактика.

Особливості розумової праці. Розумова та фізична працездатність дитини. Стонлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра. Фізичне здоров'я, його сутність. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Функціональні проби оцінки фізичної працездатності. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.

Основи фітопрофілактики та фітотерапії. Біоритми і здоров'я.

Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його використання. Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування. Дозування фізичного навантаження в

оздоровчому тренуванні. Обсяг, кратність і структура оздоровчого тренування. Контроль адекватності й ефективності оздоровчого тренування.

Оздоровче тренування дітей і підлітків як шлях формування і зміцнення фізичного здоров'я. Роль загартовування у зміцненні фізичного здоров'я.

Основні поняття теми: програма «Діти України», материнство, батьківство, спадковість спадкові хвороби, медико-генетична консультація, шкільна зрілість, розумова та фізична працездатність, втома, рання втома, стомлюваність, перевтома, режим дня, фізичне здоров'я, функціональні проби, адаптаційний потенціал, оздоровче фізичне тренування, принципи і методи оздоровчого фізичного тренування, фізіологічна реакція, погранична реакція, патологічна реакція, загартовування, фітопрофілактика, фітотерапія, біологічно активні речовини, форми лікарських засобів.

Практична робота 3. Визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку.

Змістовий модуль II. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму.

Тема 4. Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.

Проблема харчування в минулому. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні. Клімат і харчування.

Фізіологія процесу травлення. Хімічні складові організму. Процес травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

Білки як необхідна складова частина харчування людини, їх характеристика. Жири, їх біологічна цінність для організму людини. Холестерин. Вуглеводи, їх характеристика та значущість для підтримання нормального рівня життєдіяльності людини.

Біологічна роль вітамінів у харчуванні людини. Основні харчові джерела вітамінів. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. Мінеральні елементи та вода в харчуванні людини.

Характеристика стану харчування жителів України. Політика українського уряду в галузі харчування. Основи раціонального харчування.

Короткий огляд найбільш популярних оздоровчих дієт. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні.

Основні поняття теми: харчування, дієтика, чинники вибору продуктів, травна система людини, фізіологія процесу травлення, білки, замінні амінокислоти, незамінні амінокислоти, жири, поліненасичені жирні кислоти, незамінні фактори харчування, холестерин, вуглеводи, моносахариди, дисахариди, полісахариди, харчові волокна, вітаміни, гіповітаміноз, гіпервітаміноз, авітаміноз, мікроелементи, макроелементи. вживання харчових речовин, обмін енергії, раціональне харчування, добовий раціон харчування, збалансоване харчування, роздільне харчування, дієтичне харчування, лікувальне харчування, чинники навколишнього середовища, генетичні наслідки забруднення середовища, мутації, мутагени, бластема, канцерогени, радіаційний фон, критичні органи.

Практична робота 4. Харчовий статус організму та методика його визначення.

Тема 5. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань.

Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики і подолання променевої хвороби.

Основні поняття теми: чинники навколишнього середовища, генетичні наслідки забруднення середовища, мутації, мутагени, бластема, канцерогени, радіаційний фон, критичні органи.

Тема 6. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені

Нервова система як матеріальна основа психіки людини. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу. Індивідуальні відмінності реагування на стрес.

Законодавчі акти України і світової спільноти про здоров'я.

Конституція України (1996 р.) про охорону здоров'я громадян. Сприяння здоровому способу життя населення в Основах законодавства України про охорону здоров'я (1992 р.). Здоров'я дитини в Конвенції про права дитини (1989р.).

Девіантна поведінка як соціальна проблема. Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія.

Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки.

Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу.

Основні поняття теми: нервова система, нервова діяльність, емоції, психічне здоров'я, стрес, еустрес, дистрес, стресори, психоемоційна перенапруженість, закони, конвенції, законодавчі акти, нормативні документи, соціальні умови здоров'я, норма, девіація, девіантна поведінка, наркотизм, ВІЛ-інфекція, СНІД.

Практична робота 5. Методика визначення типу денної працездатності людини. Дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності.

Практична робота 6. Дослідження стану психічного здоров'я за тестом передекзаменаційного самопочуття. Проблема шкідливих звичок та боротьба з ними.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Індивідуальна праця	Самостійна праця	Підсумковий контроль
Змістовий модуль I. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ								
1	Вступ. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія як наука про здоров'я людини: сучасний стан методологічного забезпечення. Особливості стану здоров'я населення України.	10	4	2	2		6	
2	Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	10	4	2	2		6	
3	Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	14	8	4	2	2	6	
<i>Разом</i>		36	16	8	6	2	18	2
Змістовий модуль II. ЗУМОВЛЕНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАННЯМ, ФУНКЦІОНУВАННЯМ І РОЗВИТКОМ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ.								
4	Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України шляхи його поліпшення.	10	4	2	2		6	
5	Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.	10	4	4			6	
6	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені	14	8	2	4	2	6	
<i>Разом</i>		36	16	8	6	2	18	2
<i>Разом за навчальним планом</i>		72	32	16	12	4	36	4

5. Навчально-методична карта дисципліни «Валеологія»

Разом: 72 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 12 год., індивідуальна робота – 4 год., самостійна робота – 36 год., підсумковий контроль – 4 год. Коефіцієнт: 1,84

Модулі	Змістовий модуль I			Змістовий модуль II		
Назва модуля	Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини			Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму		
Кількість балів за модуль	92 бали			92 бали		
Лекції	1	2	3	4	5	6
Теми лекцій	Вступ. Причини і передумови виникнення валеології Валеологія як наука про здоров'я людини: сучасний стан методологічного забезпечення. Особливості стану здоров'я населення України. (1 бал)	Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини (1 бал)	Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. (2 бали)	Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. (1 бал)	Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини (2 бали)	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені (1 бал)
Теми практичних занять	Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності. Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів. (1+10 балів)	Діагностика індивідуального здоров'я людини. Оцінка рівня здоров'я за суб'єктивними показниками. (1+10 балів)	Здоров'я Визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку. (1+10 балів)	Харчовий статус організму та методика його визначення. (1+10 балів)		Методика визначення типу денної працездатності людини. Дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності. (1+10 балів) Дослідження стану психічного здоров'я за тестом передекзаменаційного самопочуття. Проблема шкідливих звичок та боротьба з ними. (1+10 балів)
Самостійна робота	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)	(5 балів)
ІНДЗ	30 балів					
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			Модульна контрольна робота (25 балів)		

6. Плани практичних робіт

Змістовий модуль І. Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини

Практична робота 1. Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності

Хід роботи

Дана методика включає чотири показники, вимірювання яких оцінюють у балах.

1. Вік. Кожен рік життя дає один бал. Наприклад, у віці 15 років, нараховують 15 балів.
2. Пульс у стані спокою. За кожен удар нижче значення 95 нараховується 1 бал. Наприклад, пульс 85 ударів на хвилину дає 10 балів ($95 - 85 = 10$). При значенні пульсу 95 і більше ударів бали не нараховуються.
3. Відновлюваність пульсу. Після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи виміряти пульс за 1 хвилину. Потім виконати 20 присідань протягом 40 секунд і сісти. Через 2 хвилини знову виміряти пульс за 10 секунд і результат помножити на 6. Відповідність вихідній величині дає 30 балів, при перевищенні пульсу на 10 – 20 балів, на 15 – 10 балів, на 20 – 5 балів, більше 20 – із загальної суми вирахувати 10 балів.
4. Об'єм серця. Вираховують за формулою:

$$OC = 20 \times \frac{\text{маса (г)}}{\text{зріст (см)}}$$

5. Зробити висновки.

Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів

Хід роботи

1. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи

Підраховується частота пульсу в стані спокою. Після 20 присідань (ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед) протягом 30 секунд визначають на скільки відсотків збільшилася частота пульсу від вихідного рівня.

Виміряти артеріальний тиск до та після проби. При здоровій реакції на фізичне навантаження систолічний тиск зростає на 25-30 мм.рт.ст, а діастолічний або залишається на попередньому рівні, або дещо знижується (на 5-10 мм.рт.ст). Відновлення пульсу триває 1-3 хв., артеріального тиску – 3-4 хв.

На основі підрахунку пульсу та вимірювання артеріального тиску провести оцінку реакції системи кровообігу на навантаження за даними таблиці 3.

Обчислити пульсовий, систолічний та середній тиск. Зробити висновки.

2. Діагностика здоров'я за допомогою адаптаційного потенціалу

Адаптаційний потенціал розраховують за формулою:

$$AP(\text{в балах}) = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АТс + 0,008 \times АТд + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,27$$

Зробити висновки.

Практична робота № 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини

Хід роботи

1. Виміряйте масу тіла (МТ, кг), АТ_с систолічний та АТ_д діастолічний. Розрахуйте пульсовий тиск (АТ_п) як різницю АТ_с і АТ_д.
2. Виконайте пробу Штанге - затримка подиху після глибокого вдиху (ЗП_{вд}, с). Для цього зробіть глибокий вдих і затримайте подих. Повторіть дослід три рази з інтервалом 5 хв. Запишіть найбільшу величину.
3. Виконайте пробу Генча - затримка подиху після глибокого видиху (ЗП_{вид}, с). Для цього зробіть глибокий видих і затримайте подих. Повторіть дослід три рази з інтервалом 5 хв. Запишіть найбільшу величину.
4. Визначте статичне балансування (СБ) у положенні стоячи на лівій нозі без взуття. Очі при цьому повинні бути закриті, руки опущені вздовж тулуба. Статичне балансування

треба проводити без попередньої підготовки. У СБ тривалість вимірюється із секундоміром три рази з інтервалом 5 хвилин. Запишіть кращий результат із трьох спроб (у секундах).

5. Визначте індекс самооцінки здоров'я (СОЗ, бали) за анкетною.

6. Отримані дані використовуються у формулі для розрахунку біологічного віку.

7. Зробити висновки.

Оцінка рівня здоров'я за суб'єктивними показниками

Хід роботи

Оцінку стану здоров'я досліджуваних (студентів групи) проводять за такими суб'єктивними показниками: самопочуття, міцність сну, наявність апетиту, працездатність.

Оцінку рівня здоров'я за суб'єктивними показниками здійснюють відповідно до загальноприйнятої п'ятибальної системи за формулою:

$$IO = \frac{OO1 + OO2 + OO3 + OO4}{KO} . \text{Зробити висновки.}$$

Практична робота № 3. Визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку

Хід роботи

Вирішити задачі на рівень та гармонійність фізичного розвитку.

Змістовий модуль II. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму

Практична робота № 4. Харчовий статус організму та методика його визначення

Хід роботи

Розрахуйте масо-ростові показники:

Індекс Брока – нормальна маса тіла (МТ) у кг дорівнює зросту (ЗР) в сантиметрах мінус 100 (105 або 110).

Масо-ростовий індекс Кетле – біомас – індекс (ВМІ) розраховують за формулою: $ВМІ = МТ \div ЗР \times 2$.

Оцінити стан харчування за величиною ВМІ за таблицею 15.

Визначити конституційний тип.

Вирішити задачі.

Практична робота № 5. Методика визначення типу денної працездатності людини

Хід роботи

Уважно прочитати питання особистісного опитувальника, дотримуючись установленної послідовності. У ході роботи з ним на кожне із визначених запитань виберіть варіант відповіді, занесіть його в таблицю (номер запитання та варіант відповіді (а, б, в, ...)) та визначте відповідну кількість балів. Обґрунтуйте висновок про тип денної працездатності. Зробити висновки.

Дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності

Хід роботи

Процедура дослідження: пропонуються таблиці самооцінки. На кожне запитання можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняють за ступенем інтенсивності прояву вказаного в запитанні стану.

1. Прочитайте уважно кожне з наведених в таблиці 19 речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, яке у Вас самопочуття в цей момент. Над запитаннями

довго не задумуйтеся, тому що правильних або неправильних відповідей немає.

2. Прочитайте уважно кожне з наведених в таблиці 20 речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся частіше. Над запитаннями довго не задумуйтеся, тому що правильних або неправильних відповідей немає.

Показник реактивної тривожності (РТ) підраховували за формулою: $PT = \sum_1 - \sum_2 + 35$.

Зробити висновки.

Практична робота № 6. Дослідження стану психічного здоров'я за тестом передекзаменаційного самопочуття

Хід роботи

Процедура дослідження: студентам пропонується обрати одне з тверджень, найближче до їхніх почувань. Оцінка результатів відповідей проводиться за допомогою ключа, наведеного в таблиці 21. Зробити висновки.

Проблема шкідливих звичок та боротьба з ними

Хід роботи

1. Тест «Потреба в антиалкогольній допомозі». Даний тест дозволяє виявити в колективі осіб, які потребують антиалкогольної допомоги.
2. Визначення ступеню обізнаності студентів про нарко - токсикоманію.
3. Зробити висновки.

7. Самостійна робота

Змістовий модуль I.

ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тема: Вступ. Причини і передумови виникнення валеології . Валеологія як наука про здоров'я людини: сучасний стан методологічного забезпечення. Особливості стану здоров'я населення України. – 6 год.

1. Проаналізувати тактику оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
2. Ознайомитися із внеском древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
3. Обґрунтувати сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
4. Обґрунтувати особисту позицію і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
5. Проаналізувати біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я та хвороб.
6. Проаналізувати особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.

Тема: Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини – 6 год.

1. Проаналізувати здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
2. Проаналізувати роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
3. Ознайомитися з біологічною програмою людини. Довголіття і старіння.

Тема: Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини – 6 год.

1. Проаналізувати спосіб життя жінки у період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
2. Ознайомитися з новими науковими дослідженнями щодо психоемоційного зв'язку матері і плоду.
3. Проаналізувати наслідки інфекційних захворювань дітей.
4. Ознайомитися з організацією роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
5. Ознайомитися з психологічними і фізичними прийомами відновлення працездатності учнів під час уроку.
6. Обґрунтувати фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.
7. Ознайомитися з методами самооцінки фізичних станів людини.
8. Проаналізувати обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
9. Ознайомитися з біологічними ритмами у живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.

Змістовий модуль II.

ЗУМОВЛЕНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАННЯМ, ФУНКЦІОНУВАННЯМ І РОЗВИТКОМ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ.

Тема: Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. – 6 год.

1. Ознайомитися з біологічно активними речовинами лікарських рослин.
2. Проаналізувати проблему харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій

валеології.

3. Проаналізувати стан харчування населення України та політику українського уряду в галузі харчування.
4. Ознайомитися з сучасними теоріями харчування та проаналізувати їх з позицій валеології.

Тема: Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. – 6 год.

1. Охарактеризувати вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
2. Проаналізувати онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини.

Тема: Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.

Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені – 6 год.

1. Ознайомитися з ознаками, наслідками та мірами запобігання психоемоційних перевантажень.
2. Ознайомитися з методами психологічної корекції.
3. Обґрунтувати значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
4. Проаналізувати світові закони, основні закони України і Програми розвитку молоді як гарантів здоров'я суспільства.
5. Проаналізувати соціальну обумовленість різних видів девіантної поведінки.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ		
Тема: Вступ. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія як наука про здоров'я людини: сучасний стан методологічного забезпечення. Особливості стану здоров'я населення України.– 6 год.	Індивідуальне заняття, практичне заняття, модульний контроль	5
Тема: Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини – 6 год.	Індивідуальне заняття, практичне заняття, модульний контроль	5
Тема: Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини– 6 год.	Індивідуальне заняття, практичне заняття, модульний контроль	5
Змістовий модуль II. ЗУМОВЛЕНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАННЯМ, ФУНКЦІОНУВАННЯМ І РОЗВИТКОМ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ.		
Тема: Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення. – 6 год.	Індивідуальне заняття, практичне заняття, модульний контроль	5
Тема: Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини – 6 год.	Індивідуальне заняття, практичне заняття, модульний контроль	5
Тема: Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені – 6 год.	Індивідуальне заняття, практичне заняття, модульний контроль	5
<i>Разом: 36 год.</i>	<i>Разом: 30 балів</i>	

8. Індивідуальні завдання

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНЗД прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу «Валеологія» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

✓ науково-валеологічне дослідження у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **30 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – науково-валеологічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 8.1 і 8.2.

Таблиця 8.1

Критерії оцінювання ІНДЗ
(науково-валеологічного дослідження у вигляді реферату)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2,5 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	22 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2,5 бал
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	1 бал
Разом		30 балів

Шкала оцінювання ІНДЗ
(науково-валеологічного дослідження у вигляді реферату)

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	25-30	Відмінно
Достатній	18-24	Добре
Середній	11-17	Задовільно
Низький	1-10	Незадовільно

Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Валеологія»

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
2. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.
3. Місце традицій українського народу в житті сучасника: гармонія чи дисгармонія.
4. Шкідливі звички батьків і здоров'я майбутньої дитини.
5. Спосіб життя жінки рід час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування, ставлення оточення тощо) та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
6. Валеологічні основи статевого виховання дітей.
7. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.
8. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.
9. Загартовування холодом і теплом: специфіка і оздоровчий ефект.
10. Біоритми і режим роботи сучасної людини.
11. Фітотерапія при захворюванні організму людини.
12. Національні традиції харчування.
13. Вплив алкоголю та тютюну на процес травлення.
14. Екологічні осередки проживання людини (лісові масиви, урбанізовані території, природні джерела тощо) та розробка заходів з покращення їх стану.
15. Загальні тенденції захворювань людини, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання: статистичні дані та їх аналіз.
16. Чорнобиль як екологічна катастрофа: наслідки і відлуння у сьогоденні.
17. Біологічні та психологічні корені побудови антистресового кодексу життя.
18. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.
19. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.
20. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.
21. Людське життя, його сенс.
22. Тривалість життя людини.
23. Геронтологія як наука.
24. Формування світогляду як валеологічна проблема.
25. Найголовніші способи збереження здоров'я в релігійній практиці.
26. Негативні впливи релігії на здоров'я людини.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Валеологія».

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

9. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. Методи контролю.

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Валеологія» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 10.1, табл. 10.2.

Таблиця 10.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

Вид діяльності	Бал	∑ балів
1. Відвідування лекцій	1	8 x 1 = 8
2. Відвідування практичних занять	1	6 x 1 = 6
3. Виконання практичних робіт	10	6 x 10 = 60
4. Самостійна робота	5	6 x 5 = 30
5. Виконання мод. контр. роботи	25	2 x 25 = 50
6. ІНДЗ	30	30
РАЗОМ БАЛІВ		184

Розрахунок коефіцієнту: $184 : 100 = 1,84$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

➤ **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

➤ **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

➤ **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 10.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 74	«задовільно»	ED
75 – 89	«добре»	CB
90 – 100	«відмінно»	A

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у табл. 10.3.

Таблиця 10.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях (див. п. «Захист творчих проектів»).

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Практичні заняття						Вид контролю
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	ПМК
10	10	10	10		20	
МКР 1 – 25 балів			МКР 2 – 25 балів			
Самостійна робота – 30 балів						
Відвідування – 14 балів						
ІНДЗ – 30 балів						

Коефіцієнт: 1,84

12. Методичне забезпечення

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Валеологія».

13. Питання до модульного контролю

1. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Набутки зілчювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.
8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.
10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
20. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування.
22. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Втома школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.
26. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики
27. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Класифікація ритмічних процесів. Циркадний біоритм. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
35. Тижневі біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу. Місячні і річні

біоритми.

36. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
37. Врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
38. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
39. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
44. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
48. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
50. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення
55. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Основи раціонального харчування.
57. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
59. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Народні традиції харчування.
61. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
62. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
69. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Дистрес, його профілактика. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.

73. Психічна саморегуляція та її методи.
74. Методи психологічної корекції.
75. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
76. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
77. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
78. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
79. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
80. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.

14. Рекомендована література

Базова

1. Горашук В.П. Валеологія. Підруч. для 10-11 класів серед. загальноосвіт. школи. – К. : Генеза, 1998. – 144с.
2. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
3. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.
4. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. - К.: Вища школа, 1982. – 192 с.
5. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.

Допоміжна

1. Аршавский А. И. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982 – 270 с.
2. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.
3. Биологическое и социальное в развитии человека. – С., 1977. – 227 с.
4. Биологические ритмы: В 2-х т. / Под редакцией Ю. Ашоффа. – М, 1984. – С. 262–410.
5. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод. зб. – К., 1996. – 330с.
6. В заботах о здоровье: медицина в Греции //В кн. Винничук Л Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237-243.
7. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
8. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. – К.,1987.– 52 с.
9. Воложин А. И., Субботин Ю.К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. – М., 1990. – 160 с.
10. Гарбузов В. Й. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины). – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 1995. – 429 с.
11. Куприянович Л. И. Биоритмы и сон. – М., 1976. – 119с.
12. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1991. – 588 с.
13. Левицкий П. М., Язловецкий В. С. Вред алкоголя и никотина. – К., 1983. – 80с.
14. Мамчур Ф.Т. Довідник з фітотерапії. – К., 1986. – 150 а
15. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208с.
16. Михайлов В. С., Игнатъев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. – 144с.

17. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым /Предисловие В. П. Зинченко, Е. Б. Моргулова. – М., 1994. – 192 с.
18. Новиков Р. А., Жирицкий А. К. и др. Глобальная экологическая проблема. – М., 1988. – 206 с.
19. Околітенко Н. Ритми, що пронизують буття. // Людина і світ, 1989. – №2. – С. 19 – 24.
20. Отрегулировать ритмы – побочная болезнь //Гиппократ, 1977. – № 4. -С.9.
21. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
22. Салій Н. С., Матасар І. Т. Наказано вижити (харчування і здоров'я населення України) // Проблеми питань й здоров'я. – 1996. – № 1. — С.13—14.
23. Селье Г. Стрессе без дистресса. – М., 1982. – 127 с.
24. Синяков А. Лечебный гербарий.// Гармония, 1991. -№ 2. — С. 60-61.
25. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.
26. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971 – 456 с.
27. Фромм Э. Человек для себя /Послеслов. Л. А. Чернышевой. – Мн., 1992. -253 с.
28. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27-33.
29. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 1988. – 190с.
30. Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів. – К., 1994. – С. 94.
31. Шмидт А.А. Вопросы питания здорового и больного человека. – Рига, 1960. – 68с.
32. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.
33. Язловецький В. С. Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.

Робоча програма навчального курсу
"Валеологія"

Укладач: *Омері Ірина Дмитрівна*, кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії і фізіології людини Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка