

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін

ПОГОДЖЕНО:

Начальник кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент,
майор внутрішньої служби
Разумейко Н.С.

« ____ » _____ 2019 р.

СИЛАБУС

**навчального курсу «Основи здорового способу життя»
спеціальність 053 «Психологія»
форма навчання: денна**

РОЗРОБНИК:

доцент кафедри,
Педорич А.В. _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології
Протокол № __ від « __ » _____ 2019р.

Кредити та кількість
годин:

3 кредити ECTS; години: 14 лекційних, 16
семінарських, 14 практичних та 46 самостійна
робота.

Чернігів – 2019

Анотація курсу

Одне з важливих завдань суспільства – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Основна мета валеологічної освіти — збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. Цей курс спрямований на розвиток професійної ерудиції практичного психолога, медичного психолога, соціального педагога, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального і професійного інтересу, науково-дослідної діяльності курсантів та студентів.

В процесі навчання та підготовки фахівців, що навчаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за напрямом підготовки 053 “Психологія” сформувати у курсантів та студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області психологічної, медичної та педагогічної валеології; навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Використовувати набуті нові знання та навички у практичній діяльності.

Мета курсу

Ознайомити студентів з основами здорового способу життя, сформувати систему знань щодо теоретичних основ формування здоров'я людини та сформувати сучасну систему основних понять курсу.

Організація навчання
Тематичний Навчальні питання

	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6	7
1.	Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини.	10	2	2	-	6
2.	Історія пізнання людиною проблем свого здоров'я	12	2	4	-	6
3.	Основні поняття здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення України	11	2	2	-	7
4.	Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини	15	2	2	4	7
5.	Основні принципи формування здоров'я. Здоров'я дитини та підлітка.	15	2	2	4	7
6.	Спадковість та її вплив на здоров'я.	10	2	2	-	6
7.	Перша допомога при різноманітних травмах та раптових захворюваннях	17	2	2	6	7
	Всього за семестр	90	14	16	14	60
	Усього годин	90	14	16	14	60

Завдання до семінарів та практичних занять

Семінарські заняття

Готуючись до семінарського заняття Ви маєте підготувати конспект питань, що містяться в Навчальні питання відповідної теми. Наявність конспекту всіх (!) питань та ваша присутність на занятті є запорукою успішної роботи та отримання балів (їх кількість залежить від вашої активності та якості підготовки). Відсутність конспекту або неповний конспект, навіть за умови вашої присутності на семінарі, оцінюється в 0 балів.

Семінарське заняття №1

Тема № 1 «Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини.»

Навчальні питання

1. Основні поняття про здоров'я.
2. Ознаки здоров'я
3. Фактори ризику для здоров'я.
4. Основні складові здорового способу життя
5. Соціальні умови формування здорового способу життя
6. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям
7. Причини смертності в Україні.

Теми для реферативних доповідей:

1. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.
2. Здоров'я, його визначення і цінність.
3. Зміни умов існування людини на сучасному етапі.
4. Психовалеологічні аспекти корекційної роботи.
5. Синдром хронічної втоми та його профілактика.

Контрольні запитання :

1. Основні поняття про здоров'я.
2. Ознаки здоров'я
3. Фактори ризику для здоров'я.
4. Основні складові здорового способу життя
5. Соціальні умови формування здорового способу життя

Література: основна № 2, 3; допоміжна № 1,2.

Семінарське заняття №2

Тема № 2. «Історія пізнання людиною проблем свого здоров'я»

Навчальні питання

1. Українські народні традиції щодо збереження і зміцнення здоров'я.

2. Відновлення і збереження здоров'я від стародавніх часів до сьогодення в контексті розвитку суспільства, науки й культури
3. Два шляхи розвитку вчення про здоров'я: шлях Заходу, шлях Сходу. Примітивна медицина реліктових культур (Месопотамія, Єгипет, Персія, Ізраїль, Ст. Китай, Ст. Індія тощо).
4. Класична епоха й середньовіччя – розвиток теорії й практики оздоровлення людини
5. Формування підходів до культивування здорового способу життя у сучасній молоді

Теми для реферативних доповідей:

1. Психовалеологія та раціональне харчування.
2. Рухова активність і здоров'я людини.
3. Проблема харчування і здоров'я.
4. Психовалеологічне і аутогенне тренування.
5. Методи психічної релаксації.
6. Шкідливі звички і валеологія.
7. Сучасна людина та її хвороби.

Контрольні запитання:

1. Медицина реліктових культур (Месопотамія)
2. Медицина реліктових культур (Єгипет)
3. Медицина реліктових культур (Персія)
4. Медицина реліктових культур (Ізраїль)
5. Медицина реліктових культур Ст. Китай
6. Медицина реліктових культур Ст. Індія
7. Шкідливі звички та їх профілактика.
8. Сучасні оздоровчі системи та програми.
9. Складання індивідуальної програми у відповідності зі станом здоров'я

Література: основна № 1, 2, 3,; допоміжна № 1-4.

Семінарське заняття №3

Тема № 3. «Основні поняття здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення України»

Навчальні питання:

1. Рівні організації людського організму
2. Основні функції забезпечення життєдіяльності організму
3. Онтогенез, його вікові періоди

Теми для реферативних доповідей:

4. Визначення індивідуального рівня здоров'я школярів. Паспорт здоров'я.
5. Функціональні проби оцінки фізичної працездатності (проба з 20-ма присіданнями, ортостатична проба, проба з затримкою дихання).

6. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини
7. Стан здоров'я населення Навчальні питання, України, свого регіону.
8. Здоров'я школяра: негативні та позитивні тенденції

Контрольні запитання :

1. Конституція людини та її здоров'я.
2. Акцентуації характеру у підлітків.
3. Шляхи підтримки імунітету і його роль у збереженні здоров'я.
4. Емоції і здоров'я особистості.
5. Демографічна ситуація в Україні та світі.
6. Валеологічна служба в школі.

Література: основна № 1, 2, 3,; допоміжна № 1-4.

Семінарське заняття №4

Тема № 4. «Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини»

Навчальні питання:

1. Психіка і здоров'я.
2. Ознаки психічного здоров'я.
3. Соціальне здоров'я людини
4. Загальні принципи боротьби зі стресом.
5. Способи швидкого зняття стресу.

Теми для реферативних доповідей:

1. Шляхи впровадження здорового способу життя в школі.
2. Виховання у дітей імунітету до паління та вживання наркотиків.
3. Оздоровчий вплив фізкультури та спорту.
4. Канони краси.
5. Сексуальна культура особистості.
6. Кохання в житті людини.

Контрольні запитання :

1. Методи психічної саморегуляції (дихальна гімнастика, релаксація, аутогенне тренування).
2. Тести, анкети з питань психічного самоаналізу.
3. Психовалеологічне і аутогенне тренування.
4. Методи психічної релаксації.
5. Психовалеологічні аспекти корекційної роботи.
6. Синдром хронічної втоми та його профілактика
7. Акцентуації характеру у підлітків
8. Емоції і здоров'я особистості

Література: основна № 1, 2, 3,; допоміжна № 1-4.

Семінарське заняття №5
Тема № 5. «Основні принципи формування здоров'я. Здоров'я дитини та підлітка»

Навчальні питання

1. Поняття росту і розвитку
2. Критичні періоди розвитку
3. Вікова періодизація
4. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини
5. Профілактика венеричних хвороб, ХПСШ, СНІДу.

Теми для реферативних доповідей:

1. Етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування, профілактика генитального герпесу
2. Етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування, профілактика сифілісу
3. Етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування, профілактика трихоманозу
4. Етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування, профілактика гонореї

Контрольні запитання :

1. Поняття росту і розвитку
2. Критичні періоди розвитку
3. Вікова періодизація
4. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини
5. . Паспорт здоров'я. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів.
6. Біоритми, режим дня й здоров'я
7. Складання харчового раціону.
8. Облік витрат енергії. Визначення нормального основного обміну за таблицями Бенедикта.

Література: основна № 1, 2, 3,; допоміжна № 1-4.

Семінарське заняття №7
Тема № 7. «Перша допомога при різноманітних травмах та раптових захворюваннях»

Навчальні питання:

1. Перша допомога при кровотечах
2. Перша допомога при опіках
3. Перша допомога при обмороженнях
4. Перша допомога при травмах

Теми для реферативних доповідей:

1. Допомога при отруєнні.

2. «Надання першої допомоги при зупинці дихання».

Контрольні запитання:

1. Перша допомога при артеріальній кровотечі
 2. Перша допомога при венозній кровотечі
 3. Перша допомога при хімічних опіках.
 4. Перша допомога при ураженні електричним струмом та блискавкою.
- Література: основна № 1, 2, 3,; допоміжна № 1-4.*

Практичні заняття

Підготовка до практичного заняття передбачає опрацювання матеріалів (текстів) необхідних для успішного виконання практичних завдань. Отже, ваші бали залежать від вашої попередньої підготовки.

Практичне заняття №1

Тема № 4 «Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини»

Навчальні питання:

1. Аювердичні техніки збереження здоров'я як соматичного так і психічного
2. Розшифровка лікарських препаратів та рецептів
3. Огляд хворого застосовуючи перкусію та аускультацию, вимірювання тиску

Література: основна № 1, 2, 3,; допоміжна № 1-4.

Практичне заняття №2

Тема № 6 «Основні принципи формування здоров'я. Здоров'я дитини та підлітка»

Навчальні питання:

1. Поняття росту і розвитку. Визначення індексу маси тіла.
2. Вакцинація. Питання : за та проти.
3. Збалансоване харчування, дієта спортсменів.

Практичне заняття №3

Тема № 7. «Перша допомога при різноманітних травмах та раптових захворюваннях»

Навчальні питання

1. Поняття про надання першої медичної допомоги
2. Порядок надання першої медичної допомоги у разі виникнення опіків, відморожень, отруєнь
3. Види кровотеч. Засоби зупинки кровотеч
4. Травми, види травм та їх характеристика

Навчальне місце №1.

Перша медична допомога при кровотечах

Залежно від виду кровотечі та наявних засобів, здійснюють тимчасову або остаточну зупинку кровотечі.

Тимчасова зупинка кровотечі має на меті попередити небезпечну для життя крововтрату, виграти час для транспортування хворого і підготовки його до операції. Вона може бути здійснена кількома способами:

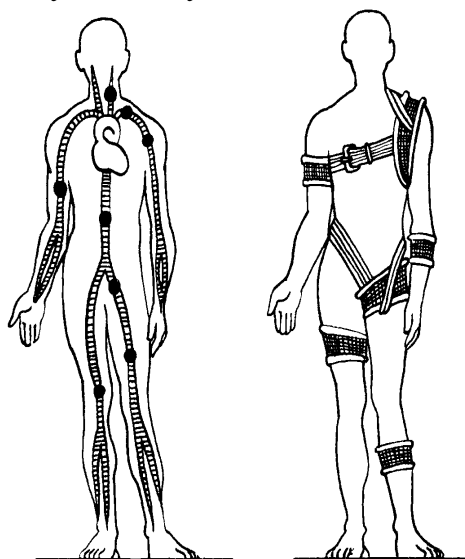
- підняттям травмованої кінцівки вгору;
- накладанням стискальної пов'язки;
- максимальним згинанням у суглобах травмованої кінцівки;
- притискуванням судини пальцем вище місця ушкодження;
- накладанням джгута або закрутки.

Найшвидший спосіб тимчасової зупинки кровотечі – притискування судини пальцем. Його використовують під час пошкодження артерій. Артерії притискують пальцями до розташованих поруч кісток у місцях, де вони проходять близько до поверхні тіла (табл. 2).

Після пальцевого притискування артерій потрібно накласти джгут (де це можливо) і стерильну пов'язку. В разі поранення голови з пошкодженням сонної артерії накладають тугу пов'язку, під яку підкладають міцний валик, зроблений з бинта та марлі.

Ділянка кровотечі	Пошкоджена артерія	Місце притискування
Верхня і потилична частина голови	Скорова артерія	Притискують до скроневої кістки спереду вухної раковини
Обличчя	Нижньощелепна артерія	Притискують пальцями до кути нижньої щелепи
Ділянка шиї, нижня потилична частина голови	Сонна артерія	Притискують пальцями до хребців на передній поверхні шиї збоку від гортані
Плечовий суглоб, верхня третина плеча, пахвинна ямка	Підключична артерія	Притискують до першого ребра в ямці над ключицею
Середня та нижня третина плеча	Пахвинна артерія	Притискують до голівки плечової кістки чотирма пальцями
Лікоть	Плечова артерія	Притискують до плечової кістки з внутрішньої сторони плеча збоку від двоголового м'яза
Кисть	Промінева артерія	Притискують у ділянці зап'ястка
Середня і нижня третина стегна	Стегнова артерія	Притискують до лобкової кістки в паховій ділянці
Гомілка, стопа	Підколінна артерія	Притискують до кісток колінного суглоба в ділянці підколінної ямки

Притискування судин пальцями



Гумовий джгут – найкращий спосіб зупинки артеріальної кровотечі. Його накладають на стегно, гомілку, плече або передпліччя вище місця поранення, але недалеко від самої рани, на одяг чи прошарок з бинта чи

серветок, щоб не защемити шкіру, з такою силою, щоб зупинити кровотечу, але не травмувати нервові стовбури кінцівок.

Затягування припиняють, як тільки спостерігається припинення виливання крові. Якщо джгут накладений недостатньо сильно, артеріальна кровотеча може навіть посилитися, оскільки зростає тиск крові в артеріях внаслідок припинення відтоку крові венами. Припинення кровопостачання можна проконтролювати відсутністю пульсу в периферійних судинах.

Слід пам'ятати, що джгут можна накладати не більше як на 2 год, але це граничний термін. Звичайно джгут тримають не більше як 1,5 год влітку і 1 год взимку. Без кровопостачання клітини тканин організму гинуть доволі швидко, тому під джгут обов'язково підкладають записку, де зазначають час його накладання. Перетягнуту джгутом кінцівку тепло вкривають, особливо взимку.

Якщо з якихось причин потерпілий не був доставлений у медичний заклад і йому не було зроблено хірургічну обробку рани протягом 1,5 год, слід виконати пальцеве притискування артерії і послабити джгут на 5–10 хв, щоб уникнути змертвіння тканин. Потім потрібно знову накласти джгут, але вже вище попереднього місця. Таку процедуру необхідно виконувати кожні 30–40 хв. до моменту доставки хворого у лікарню. При цьому щоразу треба робити відповідну відмітку в записці.

У разі відсутності джгута використовують закрутки, зроблені з мотузки, ремня чи скрученої серветки (рис. 2). При цьому слід бути обережними, оскільки такі засоби менш еластичні і можуть швидше призвести до травмування не тільки нервових стовбурів, а й тканин та м'язів.

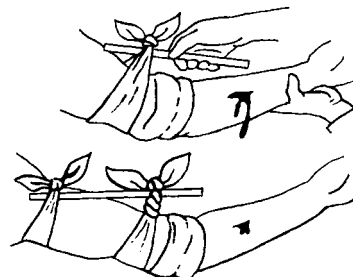


Рис. 2. Зупинка кровотечі накладанням закрутки

Максимальне згинання кінцівки у суглобі так само може сприяти тимчасовій зупинці кровотечі. В цьому випадку кінцівку надійно фіксують у положенні, за якого витікання крові найменше (Рис. 3).

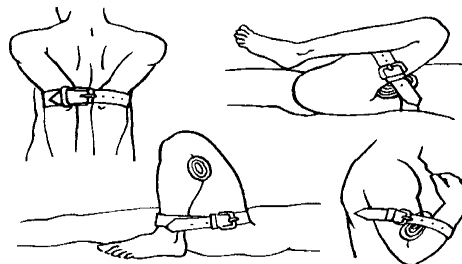


Рис. 3. Варіанти зупинення кровотечі гинанням кінцівок у суглобі

Кровотеча в грудну порожнину виникає під час ударів у груди, переломів ребер, внаслідок пошкодження судин та заповнення однієї чи обох плевральних порожнин кров'ю. Це може бути причиною здавлювання легенів, що, в свою чергу, утруднює і навіть припиняє дихання. Симптомами є блідий колір обличчя, задишка, частий пульс. Допомога полягає у наданні тілу потерпілого напівсидячого положення і прикладанні до грудей пузиря з льодом. Звичайно, потерпілий має бути негайно госпіталізований.

Кровотеча в очеревину виникає найчастіше внаслідок розриву печінки або селезінки. Як і під час кровотечі в грудну порожнину, шкіра потерпілого стає блідою, холодною та липкою, пульс – слабким. Людина відчуває жагу, сильний біль, може знепритомніти. Хворого слід покласти на спину, на живіт покласти пузир з льодом. Забороняється годувати потерпілого та давати йому пити. Можна лише змочити губи.

Ушкодженням вважається порушення анатомічної цілості органів та їх функцій, що виникає як наслідок дії одного чи кількох зовнішніх ушкоджуючих факторів – фізичних, хімічних, біологічних, психічних.

Травматологія (грец. *trauma* – пошкодження, *logos* – вчення) – галузь медицини, що вивчає травматичні пошкодження, хвороби, пов'язані з ними, а також розробляє засоби лікування й профілактики травм.

Таке визначення охоплює практично всі багатогранні сторони цієї вкрай важливої проблеми. Травми можна **класифікувати** залежно:

1) від наслідків (**смертельні та несмертельні**). Смертельні пошкодження призводять до смерті людини, несмертельні поділяють на тяжкі, середньої тяжкості і легкі тілесні пошкодження (відповідно до ст.ст. 101, 102, 106 ККУ);

2) За властивостями пошкодження поділяють на **анатомічні** (крововиливи, садна, рани, переломи та тріщини кісток, вивихи, ушкодження внутрішніх органів з порушенням їх цілості, розділення тіла на частини, розміщення тіла чи окремих його частин) та **функціональні** – біль, струс окремих органів чи всього організму, шок);

3) від чинників зовнішнього середовища, які діяли на організм, травми поділяються на: а) **фізичні** – ушкодження, спричинені тупими та гострими предметами, вогнепальною зброєю, дією крайніх (високих та низьких) температур, всі види механічної асфіксії, ураження електричним струмом, ті, що виникли внаслідок перепаду атмосферного тиску, дії іонізуючого випромінювання; б) **хімічні** – отруєння та хімічні опіки; в) **біологічні** – розлад здоров'я внаслідок дії інфекційних факторів і бактеріальних токсинів, коли їх введено примусово (насилно) або таємно від потерпілого; г) **психічні** – стрес, переляк, дії або бездіяльність, що спричинили сильне душевне хвилювання й справили негативний вплив на здоров'я.

Навчальне місце №2.

Перша допомога при пораненнях

Найчастіше фізичні ушкодження спричиняються внаслідок механічної дії різноманітних предметів, знарядь, виробів тощо. Їх переважну більшість становлять травми, спричинені тупими предметами, тобто такими, що наносять ушкодження, діючи виключно своєю поверхнею.

Раною називають пошкодження, що характеризується порушенням цілісності шкіряного покриву, слизових оболонок, а іноді й глибоких тканин, яке супроводжується болем та кровотечею.

Перша допомога при пораненнях повинна забезпечувати зупинку кровотечі, закриття рани пов'язкою, нерухомість (імобілізацію) для забезпечення спокійного положення пошкодженої частини тіла.

Для захисту рани від можливого ураження бактеріями отруйними або радіоактивними речовинами на неї накладають пов'язку; пов'язка також сприяє зупинці кровотечі і утримує пошкоджений орган в зручному спокійному стані.

Перед накладанням пов'язки рану слід оголити, але не торкатися руками або іншими предметами. Верхній одяг обережно зняти або розрізати, починаючи зі здорової частини тіла і переходячи на травмовану. Не можна відривати від рани тканину, що прилипла. В цьому випадку слід обережно обрізати її ножицями навколо рани і потім накласти пов'язку. Одяг надівають у зворотній послідовності: спочатку на травмовану частину тіла, потім – на здорову.

Вибір типу пов'язки і перев'язувального матеріалу залежить від місця та характеру рани.

Стерильні пов'язки на голову

У випадку травмування голови на рану накладають різні типи пов'язок з використанням бинтів, серветок, лейкопластиру, косинок тощо. Основними типами пов'язок на голову є пов'язки «чепець» (Рис. 4), її ще інколи називають «шапка Гіппократа», «вуздечка», а також хрестоподібна і пращоподібна пов'язки.

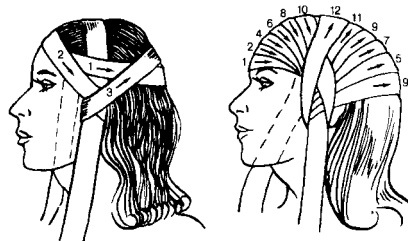


Рис. 4. Накладання пов'язки у вигляді «чіпця»

Якщо поранено шию, гортань, потилицю, доцільно накладати хрестоподібну пов'язку (Рис. 5).



Рис. 5. Хрестоподібна пов'язка

Якщо уражено більшу частину голови, зокрема обличчя, як правило, використовують пов'язку типу «вездечка» (Рис. 6).

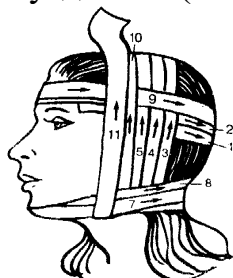


Рис. 6. Пов'язка на голову у вигляді «вездечки»

Коли є незначні травми носа, лоба, підборіддя, користуються пращоподібними пов'язками (Рис. 7), які складаються з вирізаного Х-подібно шматка тканини чи марлі. Під таку пов'язку обов'язково підкладають стерильну серветку.



Рис. 7. Пращоподібна пов'язка на ніс, лоб та підборіддя

Навчальне місце № 3

Стерильні пов'язки на груди

На груди накладають в основному хрестоподібні пов'язки (Рис. 8).

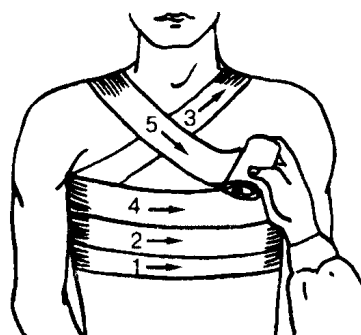


Рис. 8. Накладання хрестоподібної пов'язки на груди

Стерильні пов'язки на верхні кінцівки

Для накладання стерильних пов'язок на верхні кінцівки використовують їх різноманітні типи.

Накладання пов'язки на плечовий суглоб (Рис. 9)

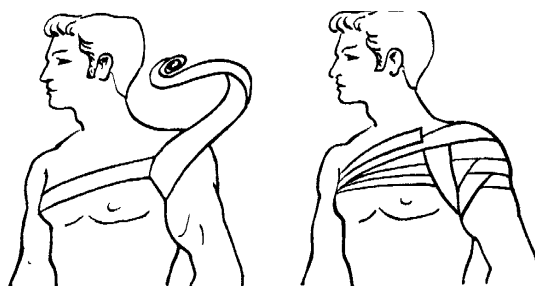


Рис. 9. Накладання пов'язок на плечовий суглоб

На плече та передпліччя накладаються спіралеподібні пов'язки, які бинтуються знизу вгору (Рис. 10).

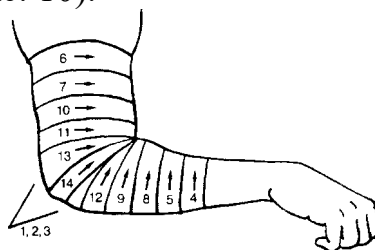


Рис. 10. Пов'язка на ліктьовий суглоб

Під час пошкодження долоні і кисті бинтування починають із зап'ястка, роблять 2 – 3 ходи і косо ведуть до початків пальців (Рис. 11).

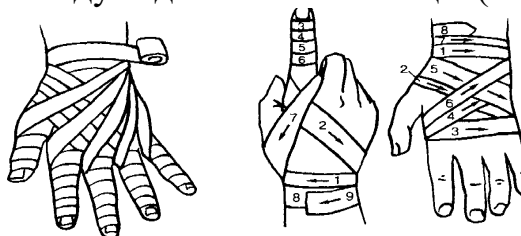


Рис. 11. Пов'язка на пальці та кисть

Навчальне місце № 4.

Стерильні пов'язки на живіт, пахову ділянку та промежину

На верхню частину живота можна накласти звичайну спіралеподібну пов'язку (Рис.12).

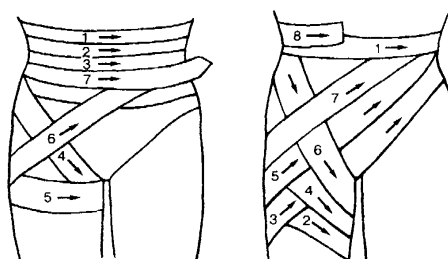


Рис. 12. Спіралеподібна на живіт та колосоподібна пов'язки

Пов'язки на нижні кінцівки

Перев'язку коліна здійснюють за допомогою «черепашачої» пов'язки (Рис. 13).

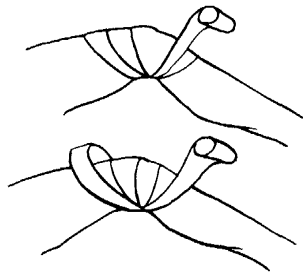


Рис. 13. Накладання «черепашачої» пов'язки на коліно

Перев'язка гомілкового суглоба виконується за допомогою вісімкоподібної пов'язки (Рис.14).

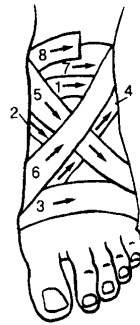


Рис. 14. Вісімкоподібна пов'язка на гомілковий суглоб

Завдання для самостійної роботи

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи оцінюється окремо та є невід'ємною складовою успішного проходження курсу. Для виконання завдань самостійної роботи вам необхідно зробити конспект нижчезазначених питань. Кожне питання має бути ґрунтовно висвітлене в обсязі не менше двох сторінок рукописного тексту.

1. Визначення поняття «здоров'я».
2. Історичні аспекти досліджень феномена «здоров'я».
3. Важливість розуміння досліджень феномена «здоров'я» у виживанні людства як біологічного виду.
4. Систематизація інформації про існуючі загрози здоров'я людства.
5. Міжнародний рух за збереження здоров'я.
6. Здоров'я як сукупність біологічних та соціальних чинників.
7. Зміни функцій організму та його регуляторних систем внаслідок впливу зовнішніх чинників.
8. Вплив умов та способу життя на стан здоров'я населення (50%).
9. Вплив екологічних чинників (20%) на стан здоров'я населення.
10. Вплив спадковості (10%) на стан здоров'я населення.
11. Загальне поняття про складові здоров'я (або сфери здоров'я): фізична, психічна, духовна, соціальна.

12. Практичне значення методів групування індикаторів опитування населення при дослідженні феномена “здоров’я”.
13. 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)
14. Сфера психічного здоров’я, загальна характеристика (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: збудженість, емоційність, чутливість).
15. Складові психічного життя індивіда (потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки цілі, уявлення, почуття). Особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів.
16. Сфера духовного здоров’я, залежність від складових духовної культури людства: освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.
17. Параметри, що обумовлюють стан духовного здоров’я індивіда (свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей тощо).
18. Сфера соціального здоров’я. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму (сім’я, організація, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров’я, безпека існування тощо).
19. Поняття передумов здоров’я (мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси).
20. 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).
21. Складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність.

Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в Таблиці 1

Таблиця 1

№	Назва теми	Всього балів	Форма заняття та		
			Лекції (ведення конспекту)	Семінари (конспектування, питань, виступ, доповнення)	Практичні Заняття (опрацювання матеріалів для підготовки, успішне виконання завдань)
Розділ 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності					
1	Всесвітні тенденції	5	1	4	-

	розвитку в сфері здоров'я людини.				
2	Історія пізнання людиною проблем свого здоров'я	5	1	4	-
3	Основні поняття здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення України	5	1	4	-
4	Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини	10	1	4	9
5	Основні принципи формування здоров'я. Здоров'я дитини та підлітка.	5	1	4	10
6	Спадковість та її вплив на здоров'я.	15	1	4	-
7.	Перша допомога при різноманітних травмах та раптових захворюваннях		1		10
Разом		60	7	24	29
Виконання завдань для самостійної роботи		5			
Написання ІНДЗ		5			
Залік		40			
Всього		100 балів			

За ведення конспекту лекцій нараховується 1 бал за кожен тему, що повністю відображена у вашому конспекті. Таким чином, за роботу на лекціях ви можете отримати до 5 балів. Нагадуємо, що під час лекцій та інших занять не припустимо відволікатись розмовами, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь який інший спосіб. Запізнення на лекцію так само не припустимі, викладач залишає за собою право не допустити до заняття студента, що порушує дисципліну або запізнюється. Поважайте працю викладача, ваших товаришів по навчанню та себе – дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу. Ці ж самі правила поведінки поширюються й на інші форми занять (семінари, практичні). Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет припустиме лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача. Пропущені лекції слід відпрацювати переписавши конспект та продемонструвавши його викладачу, при цьому слід бути готовим відповісти на його питання за змістом лекції.

Робота на семінарах оцінюється за наступними критеріями:

- ваша присутність та повний конспект семінарських питань забезпечують вам 1 бал;

- для того аби отримати ще один бал слід брати участь в опрацюванні семінарських питань (доповнення, відповідь на питання викладача, висловлення своєї обґрунтованої точки зору під час обговорення проблемних питань);

- виступ із доповіддю на питання за Навчальні питанням семінарського завдання може принести вам ще один бал за умови, що відповідь буде змістовною та відповідати Навчальні питаннявому питанню;

- якщо, при виступі, ви проявите ґрунтовну підготовку, висловіте власну точку зору щодо висвітлюваної проблеми й підкріпите її аргументацією, правильно відповісте на уточнюючі питання викладача то можете отримати ще 1 бал.

Таким чином ваша участь в роботі семінару може принести вам до 4 балів за одне заняття. Пропущений семінар відпрацьовується написанням конспекту всіх питань з Навчальні питанняу заняття та відповідями на питання викладача за змістом семінару під час відпрацювання.

Практичні заняття можуть принести вам по 2,5 бали за одне заняття за умови попереднього опрацювання матеріалів для підготовки до заняття й успішного виконання всіх завдань безпосередньо на самому занятті. Не виконання завдань знижує ваш бал пропорційно відсотку й рівнів складності завдань з якими ви не впорались. Ваша присутність без підготовки та нездатність впоратись із завданнями оцінюється 0 балів. Відпрацювання пропущених чи оцінених у 0 балів занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами для підготовки до практичного заняття та виконання завдань запропонованих викладачем (увага – завдання можуть відрізнитись від тих, що вирішували ваші одногрупники).

Самостійна робота оцінюється викладачем з розрахунку 0,5 бала за два повністю висвітлених в конспекті питання з вищенаведеного списку. За виконання завдань для самостійної роботи ви можете отримати до 2,5 бали.

Кожен курсант (студент, слухач) має до кінця квітня написати та надати викладачу індивідуально дослідне завдання на тематику з запропонованого переліку або за власною темою узгодженою з викладачем. Успішне виконання цього завдання оцінюється в 5 балів. При цьому оцінка відбувається узагальненням балів за 5 критеріями: 1) грамотність та оформлення – 0,5 бала; 2) відповідність змісту темі – 0,5 бала; 3) структурна логічність – 0,5 бала; 4) аргументованість висновків – 0,5 бала; 5) оригінальність роботи та культура посилань на джерела – 0,5 бала.

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді усного заліку на якому ви можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості ваших відповідей. На заліку викладач задає вам 4 питання з

переліку наведеного нижче, кожна відповідь дає вам до 10 балів. Якщо під час проходження курсу ви набрали 60 балів то маєте право не здавати залік вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в Таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
64-74	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Питання до заліку з курсу „ Основи здорового способу життя”:

1. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.
2. Здоров'я, його визначення і цінність.
3. Категорії “здоров'я, хвороба, третій стан”, взаємозв'язок між ними.
4. Об'єкт валеології.
5. Методичні основи валеології.
6. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни.
7. Здоров'я як наукова проблема.
8. Людина як система.
9. Розуміння цілісності людини.
10. Людина і світ.
11. Особливості біосистеми організму людини.
12. Здатність до саморозвитку і самовідновлення.
13. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенез.
14. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей.
15. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм.
16. Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення.
17. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків.
18. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

19. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал.
20. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність.
21. Статева культура.
22. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
23. Методи оцінки фізичного розвитку.
24. Енергетичне правило м'язів скелета І. А. Аршавського.
25. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі.
26. Прогнозування здоров'я.
27. Конституція людини як прогностичний фактор стосовно здоров'я.
28. Фактори ризику виникнення захворювань.
29. Про "безпечний рівень здоров'я людини".
30. Основні принципи формування здоров'я.
31. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
32. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.
33. Генетика та конституція: здоров'я та хвороби.
34. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія.
35. Ендокринна основа конституції людини.
36. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я.
37. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
38. Природне і соціальне в житті людини.
39. Спосіб життя та екологія.
40. Біосфера та здоров'я.
41. Триєдина функція природного середовища.
42. Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища.
43. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання.
44. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні.
45. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
46. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
47. Схарактеризуйте поняття "здоровий спосіб життя" і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
48. Проаналізуйте "шкідливі" звички.
49. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
50. Схарактеризуйте фактори здоров'я людини.
51. Схарактеризуйте поняття "гіподинамія" та її вплив на здоров'я людини.
52. \Опишіть причини невротизації населення України.
53. Доведіть зв'язок генетики і здоров'я людини.
54. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
55. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров'я і краси.
56. Схарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.

57. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
58. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
59. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я.
60. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини.
61. Схарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
62. Схарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров'ї серед них.
63. Поясніть суть фізіологічних та функціональних резервів організму людини.
64. Доведіть суть поняття “адаптація”, її вияви і залежність від резервів організму людини.
65. Схарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
66. Поясніть зміст поняття “психічне здоров'я” людини.
67. Схарактеризуйте методику самопсихотерапії.
68. Поясніть суть аутогенного тренування.
69. Схарактеризуйте значення музикотерапії.
70. Опишіть функції сім'ї та її проблеми.
71. Сформуйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
72. Поясніть суть професійного кодексу валеолога.
73. Опишіть особливості роботи валеолога та валеологічної служби в школі.
74. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.

Політика академічної доброчесності

Прослуховуючи курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;

надавати для оцінювання лише результати власної роботи;

не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших курсантів (студентів, слухачів);

не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань курсантів (студентів, слухачів).

Рекомендована література

Основна

1. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль: ТДПУО, ТОШО, 2012. 232 с.
2. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 2017. 224 с.

3. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. Київ: Здоровье, 2011. 133 с.
4. Беляев В. С. Здоровье, экология, спорт. Москва, 1990. 150 с.
5. Братусь Б. С. Аномалии личности. Москва: Мысль, 1998. 142 с.

Додаткова

1. Доскин В. А., Куинджи Н. Н. Биологические ритмы растущего организма. Москва: Медицина, 1987. 120 с.
2. Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоровья. Киев: Здоров'я, 1985. 32 с.
3. Душанин С. А., Пирогова О. Я., Иваненко Л. Я. Оздоровчий біг. Київ: Здоров'я, 1982. 128 с.
4. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика фізкультурно-оздоровительных занятий. Київ: УТУФВС, 1994. 126 с.
5. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Київ: Здоров'я, 1988. 156 с.
6. Казначеев В. П. Биосистема и адаптация. Новосибирск, 1983. 190 с.