

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦАРНОЇ СЛУЖБИ**

Кафедра психології

ПОГОДЖЕНО:

Начальник кафедри,
кандидат психологічних наук,
доцент,
підполковник внутрішньої служби
Мірошниченко О.М.

« ____ » _____ 2019 р.

СИЛАБУС

**навчального курсу «Валеологія»
спеціальність 053 «Психологія»
форма навчання: денна**

РОЗРОБНИК:

старший викладач кафедри,
підполковник внутрішньої служби
Настояща У.В. _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

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

Кредити та кількість
годин:

4 кредити ECTS; години: 16 лекційних, 34
семінарських, 10 практичних та 60 самостійна
робота.

Чернігів – 2019

Анотація курсу

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. В основі валеології лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. Навчальний курс належить до професійно-орієнтованих дисциплін вищих навчальних закладів. 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

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.

Організація навчання

Тематичний план

	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6	7
1.	Джерела та історія розвитку валеології	7	2	2	-	3
2.	Історія пізнання людиною проблем свого здоров'я	16	2	4	-	10
3.	Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення планети, України	22	2	6	4	10
4.	Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини	20	2	4	4	10
5.	Сутність людини та сенс її життя. Людина як особистість. Біологічна програма людини (старіння та довголіття)	16	2	4	-	10
6.	Морфофункціональні особливості розвитку дітей та підлітків. Здоров'я дитини та підлітка. Шляхи формування, збереження та зміцнення здоров'я	20	2	6	2	10
7.	Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація	9	2	4	-	3
8.	Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини	10	2	4	-	4
	Всього за семестр	120	16	34	10	60
	Усього годин	120	16	34	10	60

Завдання до семінарів та практичних занять

Семінарські заняття

Готуючись до семінарського заняття Ви маєте підготувати конспект питань, що містяться в плані 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.

Плани семінарських занять

Семінарське заняття №1

Тема № 1 «Джерела та історія розвитку валеології»

План

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

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва.: ФиС. 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія». Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.

4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФИС, 1990.

Додаткова

1. Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоровья. Киев: Здоров'я, 1985. 32 с.
2. Душанин С. А., Пирогова О. Я., Иваненко Л. Я. Оздоровчий біг. Київ: Здоров'я, 1982. 128 с.
3. Колбанов В. А., Зайцев Г. К. Валеология в школе. СПб., 1994. 190с.
4. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987. 115с.

Семінарське заняття №2

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

План

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

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.

Додаткова

1. Доскин В. А., Куинджи Н. Н. Биологические ритмы растущего организма. Москва.: Медицина, 1987.
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. Колбанов В. А., Зайцев Г. К. Валеология в школе. СПб., 1994. С. 190с.
5. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987. 150с.

Семінарське заняття №3

Тема № 3. «Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення планети, України»

План:

1. Рівні організації людського організму
2. Основні функції забезпечення життєдіяльності організму
3. Онтогенез, його вікові періоди
4. Теми для реферативних доповідей:
5. Визначення індивідуального рівня здоров'я школярів. Паспорт здоров'я.
6. Функціональні проби оцінки фізичної працездатності (проба з 20-ма присіданнями, ортостатична проба, проба з затримкою дихання).
7. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини
8. Стан здоров'я населення планети, України, свого регіону.
9. 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.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва.: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.

Додаткова

1. Доскин В. А., Куинджи Н. Н. Биологические ритмы растущего организма. Москва: Медицина, 1987.
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. Колбанов В. А., Зайцев Г. К. Валеология в школе. СПб., 1994. 190с.

Семінарське заняття №4

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

План:

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 (тест Айзенка, САМ та ін.).
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

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу "Валеологія". Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Семінарське заняття №5

Тема № 5. «Сутність людини та сенс її життя. Людина як особистість.

Біологічна програма людини (старіння та довголіття)»

План:

1. Сутність людини та сенс її життя
2. Вікові закономірності прояви сексуальності обох статей
3. Сексуальна орієнтація.
4. Сексуальна зрілість.
5. Методи планування сім'ї
6. Переривання вагітності.

Теми для реферативних доповідей:

1. Довголіття і старіння. Довгожителі у Вашій родині
2. Духовний світ людини та її здоров'я.
3. Відвідування музеїв, концертів класичної музики

Контрольні запитання :

1. Сутність людини та сенс її життя
2. Вікові закономірності прояви сексуальності обох статей
3. Сексуальна орієнтація.
4. Сексуальна зрілість

5. Методи планування сім'ї. контрацепція чоловіків та жінок
6. Переривання вагітності. Наслідки абортів.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Семінарське заняття №6

Тема № 6. «Морфофункціональні особливості розвитку дітей та підлітків. Здоров'я дитини та підлітка. Шляхи формування, збереження та зміцнення здоров'я»

План

1. Поняття росту і розвитку
2. Критичні періоди розвитку
3. Вікова періодизація
4. Найхарактерніші риси різних періодів розвитку людини
5. . Основні шляхи передачі венеричних захворювань. ХПСШ, СНІДу.
6. Симптоми захворювання.
7. Профілактика венеричних хвороб, ХПСШ, СНІДу.

Теми для реферативних доповідей:

1. Етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування, профілактика генітального 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

5. Етіологія, патогенез, клінічна картина, лікування, профілактика хламидіазу

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.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу "Валеологія". Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Київ:ІЗМН, 1997.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Семінарське заняття №7

Тема № 7. «Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація»

План:

1. Спадковість і здоров'я
2. Гігієна-основа здорового способу життя. Гігієна тіла, волосся, порожнини рота, одягу, взуття.
3. Профілактика тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії

Теми для реферативних доповідей:

1. Орфанні захворювання, допомога таким хворим в Україні
2. Клінічна картина синдрому Дауна
3. Клінічна картина мукополісахарозів

4. Клінічна картина хвороби Гоше
5. Клінічна картина фенілкетонури
6. Клінічна картина несовершенного остеогенеза (хришталеві діти)
7. Клінічна картина акромегалії
8. Клінічна картина гемофілії
9. Клінічна картина синдрому Ретта
10. Клінічна картина синдрому Елерса

Контрольні запитання :

1. Шкідливі звички і валеологія.
2. Сучасна людина та її хвороби.
3. Конституція людини та її здоров'я.
4. Вчення М. М. Амосова про здоров'я
5. Оздоровчі дихальні системи.
6. Здоров'я, його визначення і цінність

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Київ:ІЗМН, 1997.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Семінарське заняття №8

Тема № 13. «Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини»

План:

1. Біосфера та здоров'я
2. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання
3. Травлення як початковий етап обміну речовин організму з навколишнім середовищем.

4. Живильні речовини (білки, жири, вуглеводи), мінеральні речовини, вітаміни, баластні речовини, їх цінність.
5. Вимоги та правила харчування.
6. Вплив ожиріння на здоров'я.
7. Принципи підтримки оптимальної ваги тіла

Теми для реферативних доповідей:

1. Здоров'я, його визначення і цінність.
2. Фактори, що визначають здоров'я людини
3. Клінічна картина гемофілії
4. Клінічна картина та лікування бронхогенної карциноми
5. Клінічна картина та лікування руку грудей
6. Клінічна картина та лікування раку предміхурової залози
7. Клінічна картина та лікування раку стравоходу
8. Клінічна картина та лікування підшлункової
9. Клінічна картина та лікування раку шлунку
10. Контрольні запитання :
11. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям
12. Моделювання парникового ефекту
13. Демографічна ситуація в Україні та світі.
14. Канони краси.
15. Біосфера та здоров'я
16. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання
17. Травлення як початковий етап обміну речовин організму з навколишнім середовищем.
18. Живильні речовини (білки, жири, вуглеводи), мінеральні речовини, вітаміни, баластні речовини, їх цінність.
19. Вимоги та правила харчування.
20. Вплив ожиріння на здоров'я.
21. Принципи підтримки оптимальної ваги тіла

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу "Валеологія". Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Київ:ІЗМН, 1997.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.

2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Практичні заняття

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

Завдання до практичних занять

Практичне заняття №1

Тема № 3 «Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення планети, України»

План:

1. Оцінка стану індивідуального здоров'я
2. Заповнення анкети щодо питань здорового способу життя (самодіагностика)
3. Парентеральне введення лікарських засобів.
 - а) Внутрішньом'язові ін'єкції. Вибір місця введення. Вибір шприца та голка. Розведення та розрахунок дози антибіотиків. Особливості введення біциліну. Правила доставки шприца до ліжка пацієнта. Можливі ускладнення при внутрішньом'язових ін'єкціях.
 - б) підшкірні ін'єкції
 - в) внутрішньо шкірні ін'єкції
 - г) внутрішньовенні ін'єкції

Перше питання. Курсантами та студентами оцінюється стан індивідуального здоров'я за наступними критеріями:

I. Тілесне здоров'я:

Зріст, вага, росто-ваговий індекс. Функціональні проби.

Биоритмологические характеристики.

Соматичні захворювання.

Висновок про стан соматичної та фізичної складових тілесного здоров'я.

II. Психологічна складова душевного здоров'я:

Особливості темпераменту. Виразність акцентуації характеру.

Наявність шкідливих звичок.

Успішність.

Психологічна обстановка в сім'ї і в групі. Ставлення з друзями.

Висновок про особливості психічного та психологічного здоров'я та вплив мікро-і макросоціальних факторів на його стан.

III. Житлово-побутові та екологічні умови проживання:

Місце проживання, характеристика житла, екологічні умови.

Місце навчання, стан повітряно-теплового і світлового режимів.

Висновок про вплив на індивідуальне здоров'я мікро-і макроекологічних умов.

IV. Дотримання принципів здорового способу життя:

A. Режим праці та відпочинку:

Фізична активність, спорт, зарядка, аеробіка і т.д.

Обсяг навчальних навантажень.

Робота з комп'ютером і перегляд телепередач в режимі дня.

Організація дозвілля.

Система харчування.

Б. Збалансованість, різноманітність, повноцінність харчування, правила приготування їжі, індивідуальні особливості в харчуванні.

Висновок про спосіб життєдіяльності, який зберігає або руйнує здоров'я.

Курсантом або студентом складаються рекомендації для корекції власного способу життя з метою збереження та зміцнення здоров'я.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу "Валеологія". Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Київ:ІЗМН, 1997.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Практичне заняття №2

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

План:

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

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПІУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Київ:ІЗМН, 1997.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Практичне заняття №3

Тема № 6 «Морфофункціональні особливості розвитку дітей та підлітків. Здоров'я дитини та підлітка. Шляхи формування, збереження та зміцнення здоров'я»

План:

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

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
2. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПІУО,ТОШО, 2002. 232 с.
3. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.
5. Брэг П. Чудо голодания. Москва: ФиС, 1992.
6. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. / Київ:ІЗМН, 1997.

Додаткова

1. Латенков В. П., Губина Г. Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
2. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и сознание. Москва: Мысль, 1980.
3. Лисицин Ю. П., Сидоров П. И. Алкоголизм. М. Медицина, 1990.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Львів, 1983.120с.
5. Лунгквист А. Питание для спортсменов. СПб., 1995.
6. Мерод А. Спорт и питание. СПб., 1992.

Завдання для самостійної роботи

Тема 1. «Джерела та історія розвитку валеології»

Питання:

1. Здоров'я, його визначення і цінність.
2. Зміни умов існування людини на сучасному етапі

Тема 2. «Історія пізнання людиною проблем свого здоров'я»

Питання:

1. Валеологічні основи раціонального режиму дня школярів.
2. Шкідливі звички та їх профілактика.
3. Сучасні оздоровчі системи та програми.
4. Складання індивідуальної програми у відповідності зі станом здоров'я
5. Валеологічна служба в школі.
6. Шляхи впровадження здорового способу життя в школі.
7. Виховання у дітей імунітету до паління та вживання наркотиків.
8. Оздоровчий вплив фізкультури та спорту.

Тема 3. «Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення планети, України»

Питання:

1. Визначення індивідуального рівня здоров'я школярів. Паспорт здоров'я.
2. Функціональні проби оцінки фізичної працездатності (проба з 20-ма присіданнями, ортостатична проба, проба з затримкою дихання).
3. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини
4. Стан здоров'я населення планети, України, свого регіону.
5. Здоров'я школяра: негативні та позитивні тенденції
6. Психовалеологія та раціональне харчування.
7. Рухова активність і здоров'я людини.
8. Проблема харчування і здоров'я.

Тема 4. «Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини»

Питання:

1. Методи психічної саморегуляції (дихальна гімнастика, релаксація, аутогеннетренування).
2. Тести, анкети з питань психічного самоаналізу (тест Айзенка, САМ таїн.).
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

Тема 5. «Сутність людини та сенс її життя. Людина як особистість. Біологічна програма людини (старіння та довголіття)»

Питання:

1. Довголіття і старіння. Довгожителі у Вашій родині
2. Духовний світ людини та її здоров'я.
3. Відвідування музеїв, концертів класичної музики
4. Проблема збільшення тривалості життя
5. Шляхи підтримки імунітету і його роль у збереженні здоров'я
6. Фактори, що визначають здоров'я людини

Тема 6. «Морфофункціональні особливості розвитку дітей та підлітків. Здоров'я дитини та підлітка. Шляхи формування, збереження та зміцнення здоров'я»

Питання:

1. Паспорт здоров'я. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів.
2. Біоритми, режим дня й здоров'я
3. Складання харчового раціону.
4. Облік витрат енергії. Визначення нормального основного обміну за таблицями Бенедикта.
5. Вплив школи на здоров'я дитини

Тема 7. «Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація»

Питання:

1. Шкідливі звички і валеологія.
2. Сучасна людина та її хвороби.
3. Конституція людини та її здоров'я.
4. Вчення М. М. Амосова про здоров'я
5. Оздоровчі дихальні системи.
6. Здоров'я, його визначення і цінність

Тема 8. «Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини»

Питання:

1. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям
2. Моделювання парникового ефекту
3. Демографічна ситуація в Україні та світі.
4. Канони краси.
5. Сексуальна культура особистості.
6. Кохання в житті людини.

Рекомендована література**Основна**

1. Агаджанян Н. А. Человек и биосфера (медико-биологические аспекты). Москва: Знание, 1987.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. Москва: ФиС, 1991.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: Петрополис, 1992. 124 с.
5. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль:ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
6. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
7. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. Київ: Здоровье, 1991. 133 с.
8. Беляев В. С. Здоровье, экология, спорт. Москва., 1990.
9. Братусь Б. С. Аномалии личности. Москва: Мысль, 1998.
10. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990.

Додаткова

1. Доскин В. А., Куинджи Н. Н. Биологические ритмы растущего организма. Москва: Медицина, 1987.
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 физкультурно-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.
7. Касиль Г. И. Внутренняя среда организма. Москва: Наука, 1983. 227 с.
8. Колбанов В. А., Зайцев Г. К. Валеология в школе. Москва: СПб., 1994. 190 с.

9. Коробков А. В. Движение и здоровье. Москва, 1988. 120 с.
 10. Лаптев А. Л. Береги здоровье с молодю. Москва: Медицина, 1988. 150 с.

Поточний контроль

Поточний контроль проводиться за підсумками вивчення дисципліни та дає змогу визначити рівень теоретичних знань з курсу. Курсант має право підтвердити, або підвищити свій рейтинговий показник, набраний в ході роботи на лекціях, семінарських та практичних заняттях. За виконання тестового поточного контролю курсант може отримати максимально 5 балів. Тестування проводиться у письмовій формі. Викладачем підготовлено 2 варіанти тестів, кожен з яких містить 10 завдань рівнозначних по рівню складності, які вимагають від курсантів вміння інтегрувати та диференціювати знання в процесі виконання роботи. Термін виконання тестових завдань – 30 хвилин. Складання тесту є обов'язковим для всіх курсантів. За кожне правильно виконане завдання нараховується 0,5 бала.

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)
1	Джерела та історія розвитку валеології	3.5	0.5	3	-
2	Історія пізнання людиною проблем свого здоров'я	6.5	0.5	6	-
3	Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасний стан здоров'я населення планети, України	15.5	0.5	9	6
4	Поняття про психічне і соціальне здоров'я людини	12.5	0.5	6	6
5	Сутність людини та сенс її життя. Людина як особистість. Біологічна програма людини (старіння та довголіття)	6.5	0.5	6	
6	Морфофункціональні	12.5	0.5	9	3

	особливості розвитку дітей та підлітків. Здоров'я дитини та підлітка. Шляхи формування, збереження та зміцнення здоров'я				
7	Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція та адаптація	6.5	0.5	6	-
8	Екологічна валеологія: глобальні проблеми, психогігієна, екологія людини	6.5	0.5	6	-
Разом		70	4	51	15
Поточний контроль		5			
Виконання завдань для самостійної роботи		5			
Залік		20			
Всього		100 балів			

Робота на лекції передбачає сприйняття та засвоєння теоретичного курсу, а також фіксацію основних його положень (конспектування). Нарахування балів за роботу на лекціях відбувається шляхом перевірки конспектів лекцій. При тому оцінюється: повнота, охайність і грамотність ведення конспекту лекцій; відтворення лекційних матеріалів під час виконання підсумкового контролю (тесту). Наявність усіх компонентів роботи на лекціях може бути оцінено за весь курс до 4 балів. За недостатньо повне відображення лекційного матеріалу у конспекті, систематичні пропуски лекційних занять, курсанту за даний вид навчальної роботи, бали нараховуються лише в частині законспектованих лекцій.

Відповідь на практичному занятті оцінюється за наступними критеріями:

3 бали – курсант у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.

1.5 бали – курсант володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.

1 бал – курсант загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стисло характеристику питання, але у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.

0,5 балу – курсант присутній на практичному занятті, має конспект з даної теми.

За підготовку презентації 3 бали нараховується якщо курсант:

- висвітлив повністю тему виступу своєї презентації (1 бал);
- публічно виступив перед групою з використанням слайдів, відео сюжетів, інсценівок практичних елементів (1 бал);
- використовував практичні приклади, які стосуються професійної діяльності (1 бал).

За участь у розв'язуванні ситуаційних задач 3 бали нараховується якщо курсант:

- встановив характер проблеми та визначив стратегію її вирішення;
- робить аргументовані висновки;
- рецензує відповідь свого колеги із вказівкою на здобутки та недоліки. (Рецензія повинна враховувати самостійність суджень, здатність аргументовано вести дискусію та відстоювати свою точку зору).

Доповнення на практичному занятті передбачає стислий виступ (повідомлення) у розвиток положень, висловлених доповідачем. Доповнення не повинно повторювати аргументацію та фактичний матеріал доповідача. Цінність доповнення пролягає у вмінні повернути увагу до тих аспектів обговорюваного питання, що не знайшли свого висвітлення у виступі доповідача. При оцінюванні доповнень курсантів їх кількість не має значення.

Оцінюється доповнення за такими критеріями: значне (суттєве, змістовне) прирівнюється до відповіді – до 0,5 балу; незначне (поверхове) – до 0,1 балу.

Відповідь на семінарському занятті оцінюється за наступними критеріями:

3 бали – курсант у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.

1.5 бали – курсант володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.

1 бал – курсант загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стисло характеристику питання, але у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.

0,5 балу – курсант (присутній на семінарському занятті, має конспект з даної теми).

Доповнення на семінарському занятті передбачає стислий виступ (повідомлення) у розвиток положень, висловлених доповідачем. Доповнення не повинно повторювати аргументацію та фактичний матеріал доповідача. Цінність доповнення пролягає у вмінні повернути увагу до тих аспектів обговорюваного питання, що не знайшли свого висвітлення у виступі

доповідача. При оцінюванні доповнень курсантів їх кількість не має значення.

Оцінюється доповнення за такими критеріями: значне (суттєве, змістовне) – до 0,5 балу (якщо воно повністю розкриває навчальне питання, яке не було висвітлено у попередній відповіді); незначне (поверхове) – до 0,1 балу.

Реферативне повідомлення оцінюється за наступними критеріями: відповідна форма, грамотність, охайність, науковість, достатня кількість використаної літератури (5 джерел). За наявності всіх компонентів реферативне повідомлення отримує 3 бали; обмежена кількість використаної літератури (менше 5 джерел) – 1.5 бали; за неохайне оформлення, недостатньо повне відображення обраної теми, суттєві помилки – 0,5 балів. За публічну презентацію повідомлення виступаючий отримує додатково 1 бал.

Ведення конспекту семінарських занять оцінюється за наступними критеріями: повнота, охайність і грамотність ведення конспекту; наявність матеріалу для висвітлення питань винесених на семінарське заняття.

Наявність всіх компонентів конспекту може бути оцінено до 1 балу; неохайне оформлення конспекту, недостатнє відображення матеріалу заняття і самостійної роботи – бал не нараховується.

Самостійна робота передбачає роботу курсанта з опрацювання проблемних питань винесених на поза аудиторне вивчення. Виконання завдань на самостійну роботу оцінюється за наступними критеріями:

- повнота, охайність і грамотність ведення конспекту ;
- наявність базового матеріалу для висвітлення питань винесених на самостійну роботу.

На самостійну роботу по кожній темі винесена певна кількість питань. За кожне відпрацьоване питання самостійної роботи курсант отримує **0,15 бали**. За неповне висвітлення питання, певні неточності у викладенні матеріалу курсант отримує **0,05 балу**. Загальна кількість балів за виконання самостійної роботи становить – **5 балів**.

Поточний контроль проводиться за підсумками вивчення дисципліни та дає змогу визначити рівень теоретичних знань з курсу. Курсант має право підтвердити, або підвищити свій рейтинговий показник, набраний в ході роботи на лекціях, семінарських та практичних заняттях. За виконання тестового контролю курсант може отримати максимально 5 балів. Тестування проводиться у письмовій формі. Викладачем підготовлено 2 варіанти тестів, кожен з яких містить 10 завдань рівнозначних по рівню складності, які вимагають від курсантів вміння інтегрувати та диференціювати знання в процесі виконання роботи. Термін виконання тестових завдань – 15 хвилин. Складання тесту є обов'язковим для всіх курсантів. За кожне правильно виконане завдання нараховується 0,5 балу.

Складання екзамену. У випадку, якщо курсант впродовж семестру набрав від 35 до 80 балів, він повинен скласти екзамен з метою підвищення свого рейтингу, але не більше ніж на 20 балів.

Питання екзаменаційних білетів складаються на основі програми курсу і адекватно відображають зміст усього навчального матеріалу курсу «Валеологія». Якщо курсант за підсумками модульного контролю та складання екзамену не набрав балів достатніх для виставлення позитивної оцінки (60 балів і більше), він має право перескласти екзамен, при цьому не враховуються результати складання екзамену – підвищення балів здійснюється від рейтингової оцінки за результатами аудиторної роботи та модульного контролю.

Курсанти, які впродовж семестру набрали менше 35 балів до складання екзамену не допускаються і залишаються на повторний курс.

Наводиться опис рейтингової системи оцінювання, а саме, розподіл балів для проведення іспиту, а також шкала оцінювання в якій показується співвідношення національної та європейської системи. Таблиця 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 екзамену з курсу „ Валеологія”:

1. Предмет і завдання валеології.
2. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям.
3. Здоров'я, його визначення і цінність.
4. Категорії “здоров'я, хвороба, третій стан”, взаємозв'язок між ними.
5. Об'єкт валеології.
6. Методичні основи валеології.
7. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни.
8. Здоров'я як наукова проблема.
9. Людина як система.
10. Розуміння цілісності людини.
11. Людина і світ.

12. Особливості біосистеми організму людини.
13. Здатність до саморозвитку і самовідновлення.
14. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенез.
15. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей.
16. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм.
17. Визначення поняття "психічне здоров'я", його структура і порушення.
18. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків.
19. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
20. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал.
21. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність.
22. Статева культура.
23. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
24. Методи оцінки фізичного розвитку.
25. Енергетичне правило м'язів скелета І. А. Аршавського.
26. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі.
27. Прогнозування здоров'я.
28. Конституція людини як прогностичний фактор стосовно здоров'я.
29. Фактори ризику виникнення захворювань.
30. Про "безпечний рівень здоров'я людини".
31. Основні принципи формування здоров'я.
32. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
33. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.
34. Генетика та конституція: здоров'я та хвороби.
35. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія.
36. Ендокринна основа конституції людини.
37. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я.
38. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
39. Природне і соціальне в житті людини.
40. Спосіб життя та екологія.
41. Біосфера та здоров'я.
42. Триєдина функція природного середовища.
43. Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища.
44. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання.
45. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні.
46. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
47. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.

48. Схарактеризуйте поняття “здоровий спосіб життя” і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров’я.
49. Проаналізуйте “шкідливі” звички.
50. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
51. Схарактеризуйте фактори здоров’я людини.
52. Схарактеризуйте поняття “гіподинамія” та її вплив на здоров’я людини.
53. Опишіть негативні наслідки стресу. Як їх попередити?
54. Схарактеризуйте в чому полягають акцентуації характеру та їх зв’язок з патологією.
55. Опишіть причини невротизації населення України.
56. Доведіть зв’язок генетики і здоров’я людини.
57. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
58. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров’я і краси.
59. Схарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
60. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
61. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
62. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров’я.
63. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров’я людини.
64. Схарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
65. Схарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров’ї серед них.
66. Поясніть суть фізіологічних та функціональних резервів організму людини.
67. Доведіть суть поняття “адаптація”, її вияви і залежність від резервів організму людини.
68. Схарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
69. Поясніть зміст поняття “психічне здоров’я” людини.
70. Схарактеризуйте методику самопсихотерапії.
71. Поясніть суть аутогенного тренування.
72. Схарактеризуйте значення музикотерапії.
73. Опишіть функції сім’ї та її проблеми.
74. Сформуйте суть індивідуального підходу до здоров’я людини та формування здорового способу життя.
75. Поясніть суть професійного кодексу валеолога.
76. Опишіть особливості роботи валеолога та валеологічної служби в школі.
77. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров’я та формування здорового способу життя.
78. Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасній людині.
79. Схарактеризуйте прогрес людства і його зв’язок із здоров’ям.
80. Дайте визначення поняття “здоров’я” і поясніть його цінність.
81. Які зміни умов існування людини спостерігаються на сучасному етапі?
82. Схарактеризуйте нові вимоги до процесу адаптації.

83. Схарактеризуйте причини смертності населення в Україні і стан здоров'я населення.
84. Схарактеризуйте проблему управління здоров'ям.
85. Опишіть розвиток поняття "третього стану".
86. Як формувалися передумови розвитку валеології в Україні (основоположники науки про здоров'я Н. В. Лазарева, І. І. Брехман. Київ — центр розвитку валеології).
87. Поясніть суть першої моделі оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко.
88. Схарактеризуйте людину як систему, як ви розумієте цілісність людини?
89. У чому полягає зв'язок людини і світу? Які особливості біосистеми організму людини?
90. Опишіть здатність організму до саморозвитку і самовідновлення.
91. Схарактеризуйте поняття саногенез.
92. Як проводиться діагностика індивідуального здоров'я?
93. Схарактеризуйте адаптивний потенціал конституції: фізіологію та психологію здоров'я.
94. Схарактеризуйте вплив конституції на інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
95. Опишіть значення природного і соціального в житті людини.
96. Схарактеризуйте зв'язок способу життя, екології, біосфери та здоров'я.
97. Чому сильні емоції та стреси є факторами ризику розвитку захворювань?
98. Схарактеризуйте психологію стресу і його наслідки.

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. Агаджанян Н. А. Человек и биосфера (медико-биологические аспекты). Москва: Знание, 1987.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва: ФиС, 1991.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. Москва: ФиС, 1991.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Москва: СПб.: Петрополис, 1992. 124 с.

5. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу “Валеологія”. Тернопіль: ТДПУО,ТОШО, 2002. 232 с.
6. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. 224 с.
7. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. Київ: Здоровье, 1991. 133 с.
8. Беляев В. С. Здоровье, экология, спорт. Москва, 1990. 150 с.
9. Братусь Б. С. Аномалии личности. Москва: Мысль, 1998. 142 с.
10. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. Москва: ФиС, 1990. 120 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 физкультурно-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.
7. Касиль Г. И. Внутренняя среда организма. Москва: Наука, 1983. 227 с.
8. Колбанов В. А., Зайцев Г. К. Валеология в школе. Москва: СПб., 1994. 190 с.
9. Коробков А. В. Движение и здоровье. Москва, 1988. 120 с.
10. Лаптев А. Л. Береги здоровье смолоду. Москва: Медицина, 1988. 150 с.