

Повна назва: Основи здорового способу життя.

Статус: Нормативна

Мета: формування у студентів фундаментальних знань теорії та практики з основ здорового способу життя, методик дослідження функціонального стану організму, визначення чинників впливу на стан здоров'я людини, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини.

Обсяг, методики, і технології викладання дисципліни:

Тематичний план дисципліни «Основи здорового способу життя» складається з двох змістових модулів, кожен з яких поєднує в собі відносно окремий самостійний блок дисципліни, який логічно пов'язує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом і взаємозв'язками.

Для визначення рівня засвоєння слухачами навчального матеріалу використовуються такі форми та методи навчання:

1) лекційні заняття, на яких викладається теоретичний матеріал, наводяться практичні приклади; заняття проводяться з використанням технічних та програмних засобів;

2) практичні заняття, що передбачають підготовку з практичних питань та відпрацювання навичок із збереження, зміцнення та відновлення здоров'я та основ здорового способу життя ;

3) консультації, які проводяться з метою допомоги студентам у виконанні їх індивідуальних завдань та роз'яснення окремих розділів теоретичного матеріалу, відпрацювання студентами пропущених занять.

Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин				
			Аудиторні				Самостійна робота студента
			лекційні	семінарські	практичні	лабораторні	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Основні аспекти здорового способу життя.							
1	Мета, задачі та зміст дисципліни в контексті фізичної реабілітації	6	2				4
2	Стан здоров'я населення України, концепція здорового способу життя.	8	2		2		4
3	Здоров'я, чинники ризику виникнення захворювання.	8	2		4		2
4	Сутність процесу старіння.	6	2		2		2
5	Спосіб життя як соціальна та особистісна категорія.	8	4		2		2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. Основні принципи збереження здоров'я.							
6	Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика	6	2		2		2

7	Формування здорового способу життя і профілактика захворювань	10	2		4		4
8	Вплив руху на здоров'я людини	8	2		2		4
9	Раціональне харчування в забезпеченні здоров'я.	6	2		2		2
10	Сім'я і здоров'я, активне довголіття.	6	2		2		2
11	Загальна характеристика інфекційних хвороб та їх профілактика	8	2		4		2
12	Загартування організму. Психічна саморегуляція.	8	2		2		4
Всього		90	28		28		34

Знання та навички: студенти повинні знати:

- дефініції та суть поняття «здоровий спосіб життя», проблеми та умови його формування у населення;
 - основні принципи здорового способу життя;
 - механізм оздоровчої дії фізичних навантажень на організм людини;
 - сучасні концепції харчування та найбільш поширені помилки у харчування;
 - принципи раціонального харчування;
 - основні рекомендації щодо здорового харчування для населення;
 - загальну характеристику шкідливих звичок та їх вплив на здоров'я та поведінку;
 - соціально-економічні наслідки вживання тютюну, алкоголю та наркотичних речовин;
 - основні підходи до профілактики та принципи боротьби зі шкідливими звичками;
 - біологічне значення, види, стадії стресу, підходи до профілактики наслідків стресу
 - шляхи розповсюдження синдрому імунодефіциту (СНІД) та роль безпечної сексуальної поведінки у його профілактиці;
 - суть, принцип та методи загартування як методу фізичного оздоровлення;
 - основні принципи медичної активності та її суть як важливого чинника профілактики хронічних захворювань або їх загострення;
 - методи самоконтролю, розуміти суть гігієнічних навичок та умов побуту, праці та відпочинку як складових здорового способу життя;
- вміти:**
- надавати рекомендації щодо планування фізичного навантаження враховуючи індивідуальна особливості;
 - надавати рекомендації щодо раціонального та адекватного харчування з метою профілактики хронічних неінфекційних захворювань;
 - надавати рекомендації щодо профілактики наслідків психоемоційного стресу;
 - надавати рекомендації щодо загартування;

- надавати рекомендації щодо профілактики СНІДУ та захворювань, що передаються статевим шляхом;
- здійснювати пропагування відмови від шкідливих звичок як важливого чинника профілактики «хвороб цивілізації»;
- визначати стан здоров'я за допомогою функціональних проб, тестів та індексів здоров'я;
- скласти програму оздоровлення з урахування індивідуальних особливостей;

Кількість годин (кількість кредитів ЄКТС): На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3,0 кредитів ECTS.

Види робіт: Контроль за рівнем засвоєння матеріалу та знань студентів проводиться у таких формах: усні відповіді на лекційних заняттях; виконання самостійних письмових аудиторних робіт; відпрацювання практичних навичок; виконання індивідуальних завдань; іспит.

Протягом триместру здійснюється поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час захисту індивідуальних завдань, перевірки самостійних робіт, надання відповідей біля дошки, перевірки виконаних творчо-пошукових завдань. Підсумковий контроль з дисципліни «Основи здорового способу життя» проводиться відповідно до навчального плану у вигляді заліку в 8 триместрі, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу.

Оцінювання:

Форма контролю	Максимальна оцінка одиниці контролю	Кількість заходів	Сума балів
Опитування на лекційних заняттях	5	6	30
Опитування на практичних заняттях	5	4	20
Виконання індивідуальних завдань	10	1	10
Виконання творчо-дослідницької роботи	10	1	10
Загальна кількість балів			70
Залік			30
Всього за триместр			100

Викладач: Володка Наталія Анатоліївна старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації ЧНУ ім. Петра Могили. Стаж педагогічної діяльності – 26 років. Кількість виданих наукових праць у співавторстві – близько 10. Сфера наукових інтересів – покращення здоров'я літніх людей через здоровий спосіб життя та сучасні засоби реабілітації, моніторинг якості життя людей літнього та похилого віку.