

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму


д. біол.н. професор Маліков М.В.

« » 2021р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи здорового способу життя»

підготовки бакалаврів

Спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

Запоріжжя, 2021

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 - Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини»	нормативна	
		Цикл дисциплін загально професійної підготовки	
Розділів – 2	227 Фізична терапія, ерготерапія»	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин - 108		4 -й	3 -й
		Лекції	
		18 год.	2 год
		Практичні	
		18 год.	4 год
		Самостійна робота	
		72 год.	82 год
		Вид підсумкового контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 9	Рівень вищої освіти: бакалаврський		

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» складена відповідно до освітньої-кваліфікаційного рівня підготовки бакалавр спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є здоров'я індивідуальне, групове та популяційно, фактори впливу на нього та здоровий спосіб життя.

Міждисциплінарні зв'язки: з анатомією та фізіологією пов'язано у таких аспектах: знання з структурно-функціональних особливостей організму людини, його органів та систем; з гігієною: санітарно-гігієнічні вимоги до особистої гігієни, житлових та робочих помешкань, особливості праці та відпочинку в різних кліматичних зонах; з екологією: наукова основа раціонального природокористування, характер взаємин "суспільство-людина-середовище", оптимальні моделі їх побудови, знання про аспекти залежності здоров'я від навколишнього середовища; з теорія і методика фізичного виховання: знання закономірностей формування рухових умінь та навичок і розвитку основних рухових якостей людей різного віку, розуміння значення предмета «фізична культура» для фізичного вдосконалення людини і його роль у підготовці молодого покоління до майбутньої трудової діяльності та повноцінного життя.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні аспекти здорового способу життя.
2. Фактори ризику, які впливають на здоров'я.
3. Науково-обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я.
4. Оздоровчі валеотехнології.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» полягає в тому, щоб розробити і реалізувати уявлення про сутність здоров'я; розглянути проблему здорового способу життя людини в сучасному суспільстві; визначити поняття „валеологія”, „здоровий спосіб життя”, „здоров'я” людини; дати характеристику змісту здорового способу життя студентів; вивчити поняття про фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я; методи профілактики шкідливих звичок людини; розробити програми зміцнення здоров'я дитини.

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

- формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання;
- особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням здорового способу життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студентм повиненні *знати*:

- сутність поняття “здоровий спосіб життя”;
- поняття здоров'я, його інтегративний зміст, критерії здоров'я;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

вміти:

- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з даного курсу в школі;
- організувати валеологічну службу в школі.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні аспекти здорового способу життя.

Тема 1. Основні поняття та визначення дисципліни «Основи здорового способу життя». Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема. Визначення поняття «спосіб життя». Системний підхід до оцінки способу життя. Структура способу життя. Показники способу життя: уклад, стиль, рівень, якість життя. Основні шляхи формування здоров'я. Пріоритети здорового способу життя. Соціально-психологічні аспекти здорового способу життя. Місце способу життя в структурі причин, які обумовлюють сучасну патологію людини, вплив способу життя на здоров'я. Здоров'я людини як предмет дослідження . Визначення поняття здоров'я. Стан здоров'я окремої людини (індивідуальне здоров'я): сутність, особливості, показники. Основні види підходів до категорії здоров'я . Мотивація і здоров'я. Біосоціальна основа здоров'я: поведінка, спадковість, ставлення, самооцінка, спосіб життя. Визначення поняття громадське здоров'я , показники громадського здоров'я. Передхвороба.

Тема 2. Стан здоров'я населення України. Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до довгого повноцінного життя. Основні хвороби, що стають безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я. Макроекологічні чинники: забруднення довкілля техногенними речовинами, порушення озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Вплив чинників у формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні чинники (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний (зокрема, соціально обумовлений) стрес, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства. Механізми впливу чинників на стан здоров'я, шляхами зменшення їх негативного впливу як основа корекції поведінки людини.

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

Поняття про соціальне здоров'я. Вплив умов життя на соціальне здоров'я людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічний стан України та її регіонів. Онкологічні захворювання, їх причини. Рання діагностика онкологічних захворювань як умова ефективного лікування і попередження ускладнень. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля. Поняття про біологічні ритми людини. Ендогенні та екзогенні біоритми. Явище десинхронозу. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

Тема 4. Діагностика індивідуального фізичного здоров'я. Цілі та завдання валеологічної діагностики здоров'я. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Сучасний інтегральний підхід та його реалізація. Групи показників, що застосовуються для оцінювання стану здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Моделі та норми при оцінці здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики. Діагностика показників індивідуального здоров'я. Основні діагностичні моделі. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками (функціональний резерв, функціональні можливості) та методи їх оцінки. Тестування рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики. Поняття про моніторинг здоров'я. Ведення паспорту здоров'я як необхідна умова моніторингу здоров'я.

Змістовий модуль 2. Фактори ризику, які впливають на здоров'я

Тема 5. Основи психічного здоров'я. Поняття психічного здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор, зумовлюючий виникнення хвороб. Фактори ризику щодо психічних захворювань в епоху науково-технічної революції: урбанізація, інтенсифікація виробництва, гіподинамія, інформаційне перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі.

Тема 6. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних форм девіантної поведінки, зокрема, вживання наркотичних та токсичних речовин. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неefективність лікування наркоманії.

Тема 7. Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю на організм людини. Вивчається механізм дії нікотину, та вплив куріння на дихальну систему, на серцево-судинну і нервову системи. Особливості дії тютюнового диму на організм людини, спадковість. Розглядається враження органів травлення при довгому тютюнопалінні, та надаються поради для тих хто бажає кинути палити. Вивчається механізми дії алкоголю на організм людини, та розглядається вплив алкоголізму на потомство, спадковість. Розглядаються вітчизняні та закордонні системи і методи боротьби з алкоголізмом.

Тема 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації. Загальна характеристика

заразних хвороб. Інфекційні та інвазійні (паразитарні) хвороби. Особливості інфекційних хвороб. Інфекційний процес, його періоди. Поняття епідемії та пандемії. Групи інфекційних хвороб. Причини виникнення імунодефіциту людини. Захворювання органів дихання. Грип, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Кишкові інфекції. Харчові токсикоінфекції (сальмонельоз, ботулізм), холера, дизентерія. Особливості розповсюдження кишкових інфекцій, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Вірусний гепатит В. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби крові. Дитячі інфекції. Дифтерія, кір, скарлатина, вітряна віспа, коклюш, краснуха: збудники, шляхи передачі, характерні ознаки захворювання, ускладнення. Паразитарні хвороби. Короста, педикульоз та їх профілактика. Гельмінтози та заходи щодо обмеження їх розповсюдження.

Змістовий модуль 3. Науково-обґрунтований здоровий спосіб життя як основа формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Тема 9. Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондиліоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості. Фізична культура як профілактика розвитку гіподінамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку.

Тема 10. Програма духовного розвитку. Основні положення духовності. Сучасні уявлення про організацію людини. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Динаміка формування духовності. Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності. Ознайомлення з Указом Президента «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян». Основні напрями розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України. Програма «Духовність. Творчість. Життя» як програма розвитку духовних, національних та культурних традицій, популяризація народних промислів, створення сприятливих умов для всебічного духовного та культурного становлення дітей з метою розвитку їх життєвого потенціалу.

Тема 11. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Біологічні, психологічні та соціальні основи формування сім'ї. Фізіологічна та соціально-психологічна готовність до статевих стосунків. Статеві стосунки – біологічна основа створення сім'ї. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї. Функції сім'ї в суспільстві, їх характеристики. Визначення готовності до створення сім'ї і прогноз сімейного благополуччя. Планування сім'ї як основа народження здорової дитини, зменшення кількості дітей-інвалідів і дітей-соціальних сиріт. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Наркомани як група ризику щодо захворювання на СНІД. Шляхи подолання розповсюдження ВІЛ серед ін'єкційних наркоманів. Проблема інвалідизації населення України. Вживання наркотичних і токсичних речовин майбутніми батьками як чинник, що зумовлює дитячу інвалідність. Інфікування плоду ВІЛ під час вагітності. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ-інфікованих дітей.

Тема 12. Основи оздоровчого харчування. Критерії раціонального (розумного) харчування: енергетична калорійна цінність продуктів харчування (рівновага між енергією, що надходить з

їжею, і енергією, що витрачається людиною в процесі життєдіяльності); критерії складу їжі (необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі (задоволення потреби організму в певній кількості, якісному складі та співвідношенні харчових речовин); критерій наявності в їжі “баластних” речовин; дотримання режиму харчування. Фізіологічно-повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх статі, віку, характеру праці, кліматичних умов проживання. Сприяння раціонального харчування збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високої фізичної та розумової працездатності, активному довголіттю. Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Поняття про кумулятивні властивості отруйних речовин. Бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі.

Змістовний модуль 4. Оздоровчі валеотехнології

Тема 13. Роль державних і недержавних установ і організацій у збереженні здоров'я. Роль державних і недержавних установ і організацій у збереженні здоров'я. Дошкільні заклади (державні і приватні), школи та гімназії, лікувально-профілактичні та санаторно-курортні заклади, громадські фонди та організації. Їхній внесок у збереження здоров'я дітей. Нормативно-правова база охорони здоров'я населення. Проблеми здоров'я учнів різних вікових груп, чинники здоров'я, характеристика груп здоров'я. Значення профілактичних оглядів в ранній діагностиці захворювань. Первинна і вторинна профілактика захворювань. Роль вчителя у формуванні здоров'я учнів і профілактиці захворювань. Організація оздоровчо-просвітницької роботи з учнями та їх батьками з метою формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Тема 14. Сучасні вітчизняні оздоровчі системи. Поняття оздоровчі системи та програми. Критерій класифікації існуючих оздоровчих систем і програм. Вплив на здоров'я людини різних оздоровчих систем. Розгляд основних вітчизняних оздоровчих систем. Розгляд видів і типів оздоровчих систем та програм (М.М.Амосова, Ю.П.Власова, В.Дикуля). Головні ідеї книги «Роздуми про здоров'я». Наука про механізми хвороб і здоров'я. Механізми мислення. 1000 рухів академіка М.М. Амосова для суглобів і хребта. 60 вправ Валентина Дікуля + методи активізації внутрішніх резервів людини ваше 100% здоров'я. Суть системи природного оздоровлення П.К.Іванова (поради, механізми закалювання, ефективність системи) та основні положення системи Г.І.Косицького. (рекомендації для тренувань, відпочинку, харчування, сну; поради для загартування; пошук в житті радості; залежність здоров'я від відносин з іншим) Секрети бадьорості В.А.Іванченка. Формула здоров'я та довголіття Г.С.Шаталової (три кити системи: духовне, психічне і фізичне здоров'я; позитивне психологічне налаштування; цілюще харчування).

Тема 15. Сучасні закордонні оздоровчі системи. Фітоніка Х.М.Діамонд. Десять способів навчитися любові до себе за Луїзою Хей (психологічні причини хвороб тіла і метафізична шляхи їх подолання; афермації). Керування своїм здоров'ям за Е. Міллер та Д. Люстт. Правила стосунків, шлях до здоров'я та щастя Д. Карнегі. П. Брегг розробник оригінальних технік дихання, голодування, дієти і загартування організму. Засоби оздоровлення за системою П. Брегга (раціональне харчування, фізичні вправи, чисте, свіже повітря, загартування організму, сонячні ванни, внутрішнє очищення шляхом голодування). Основні аспекти системи Д. Гласс. Система здоров'я К. Ніші (головні компоненти здоров'я за системою оздоровлення Кацудзо Ніші: питання дієтології, правильного дихання, біоенергетики, водолікування, голодування; теорія переживування їжі, концепції видів зв'язків організму і лікуванні голодом; шість золотих правил здоров'я).

Тема 16. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя.

Ознайомлення з науково обґрунтованими методами: фітооздоровлення, аромапрофілактика. Профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи.

Прогнозування здоров'я. Сутність прогнозування здоров'я населення. Верифікація прогнозу. Стать як критерій прогнозу. Вікова стратифікація населення, людини. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор. Конституція людини. Тип кровообігу як критерій прогнозу. Фактори ризику виникнення захворювань (гіперхолестеринемія, кліматогеографічні особливості місць проживання людини (жара і холод, сухі або вологі ґрунти, перепади температури); антропогенні чинники: забрудненість повітря, хімічні забруднення води (ДДТ, хлорофос), рівень шуму, житлова площа на одну людину). Про «безпечний рівень здоров'я людини». Прогнозування витрат на охорону здоров'я.