

Діагностика та моніторинг стану здоров'я людини



**Харків
2020**

**Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради**

Діагностика та моніторинг стану здоров'я людини

**Харків
2020**

Укладачі: Г. Ф. Пономарьова, ректор, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР;

О. В. Молчанюк, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри природничих дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР;

В. А. Тетьоркіна, старший викладач кафедри природничих дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР;

О. О. Дехтярьова, канд. біолог. наук, доцент кафедри природничих дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

Рецензенти:

Д. В. Леонтьєв доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри ботаніки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

І. П. Упагова кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри природничих дисциплін КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР.

Д 44 Діагностика та моніторинг стану здоров'я людини/ уклад. : Г. Ф. Пономарьова, О. В. Молчанюк, В. А. Тетьоркіна, О. О. Дехтярьова ; КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. – Харків, 2020. – 136 с.

Комплекс навчально-дослідницьких самостійних завдань із моніторингу здоров'я, розроблено відповідно до вимог освітньо-професійної програми для студентів педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки лист МОН України від 07.02.2005 р. № 14/18.2 - 267.

Зміст комплексу навчально-дослідницьких самостійних завдань із моніторингу здоров'я передбачає формування валеологічної культури вчителя як передумова його адаптації до нової педагогічної парадигми; забезпечує накопичення мінімуму наукових знань, необхідних для формування студентами власного валеологічно обґрунтованого освітнього маршруту та індивідуальної програми здорового способу життя; попереджує негативні прояви поведінки студентів з урахуванням їх вікових особливостей (зокрема, вживання наркотичних речовин, причини і наслідки ВІЛ/СНІДу, венеричних хвороб, туберкульозу, питання подолання йодної недостатності тощо).

Тренінгові вправи забезпечують вироблення практичних навичок здорового способу життя, дають можливість моделювати поведінку студента.

УДК 378.016:613-047.36(075)

Затверджено НМР КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР



ЗМІСТ

Передмова	4
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
1. Поняття про моніторинг здоров'я.....	5
2. Фізичне здоров'я людини.....	19
2.1. Діагностика індивідуального здоров'я.....	20
3. Соматичне здоров'я	35
3.1 Загальні відомості про серцево-судинну систему , її захворювання лікування, тренування.....	35
3.2. Довготривалі та тимчасові захворювання за системами органів.....	44
РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
4. Психічне здоров'я людини	65
4.1. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я	65
4.2. Основи психічного здоров'я.....	77
5. Духовне здоров'я людини	82
5.1. Роль духовності у формуванні здоров'я.....	82
5.2. Діагностика духовного і морального стану особистості.....	84
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я. ЄДНІСТЬ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я	
6. Соціальне здоров'я людини.....	86
7. Паспорт здоров'я людини	100
8. Єдність складових здоров'я	108
Післямова	114
Список рекомендованої літератури	115
Додатки	
Додаток А Експертне оцінювання результатів тестування за методикою «Спосіб життя школярів».....	117
Додаток Б Добова періодичність коливання інтенсивності фізіологічних процесів в організмі людини.....	127
Додаток В Схема оздоровчої роботи	130
Додаток Г Опис та інструкція до "Паспорта здоров'я".....	131

Передмова

Проблема здоров'язбереження в останні десятиліття набуває глобального масштабу. До того ж стан здоров'я нації виступає показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного рівня добробуту цивілізованої країни. Зважаючи на актуальність проблеми збереження здоров'я громадян України, у більшості державних документів, які стосуються освіти (Національна програма «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти, програма "Здоров'я нації") одним із пріоритетних завдань визначено формування основ здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, становлення духовного, психічного та фізичного здоров'я особистості, формування у особистості відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Основне призначення комплексу навчально-дослідницьких завдань з дисципліни «Моніторинг здоров'я» спрямовано на формування основ культури здоров'я, підвищення рівня фізичної й розумової працездатності школярів і студентів завдяки створенню психологічного комфорту і атмосфери довіри для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Завдання, які пропонуються в комплексі спрямовані на здобуття студентами додаткових знань, реалізацію їх на практиці, вироблення фахових і дослідницьких навичок і вмій у процесі виконання самостійної роботи, яка є основним засобом оволодіння змістом навчальної дисципліни як у процесі аудиторної діяльності так і в позааудиторний час: проведення науково-практичних конференцій, семінарів, психодіагностичних тренінгів з проблем здорового способу життя.

Для досягнення належного рівня фахової компетентності з дисципліни студентам пропонуються такі види роботи: самостійне опрацювання нормативних документів, складання конспектів окремих тем, узагальнюючих таблиць, розробка зразків дидактичних ігор, виконання практичних і лабораторних занять, виховних заходів для учнів, вивчення, узагальнення й поширення кращого вітчизняного та зарубіжного досвіду роботи педагогічних колективів і вирішення ними проблеми щодо здорового способу життя, формування позитивної мотивації до нього, культури здоров'я дітей та учнівської молоді; упровадження інноваційних методів і прийомів та відповідної методичної й матеріальної бази для реалізації такої роботи.

Зміст запропонованих самостійних робіт передбачає можливість проведення студентами само- і взаємоконтролю.

Для ефективної роботи студентів над темами курсу, до кожного виду роботи зазначається її тема і мета, пропонується методичні настанови щодо виконання завдань самостійної роботи та підготовки до семінарських, лабораторних і практичних занять, а також наводиться список літератури для опрацювання.

В додатках наведені матеріали щодо експертного оцінювання за методикою «Спосіб життя школярів», інструкції до складання «паспорту здоров'я», алгоритм складання схем для здійснення оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти.

Зміст комплексу з дисципліни «Моніторинг здоров'я» відповідає навчальній програмі.

РОЗДІЛ 1 ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1. Поняття про моніторинг здоров'я. Стан здоров'я населення України

Мета: закріпити й узагальнити знання про моніторинг здоров'я як науку й предмет, завдання та методи; пояснити інтегративний зміст поняття здоров'я, його складових, критеріїв; ознайомитись і систематизувати знання законодавчої та нормативно-правової бази України щодо збереження та зміцнення здоров'я й реалізації прав людини на життя і здоров'я; формувати свідому мотивацію людини до здорового способу життя дитини, підвищення рівня здоров'я населення та збереження генофонду нації.

Форма контролю: проведення самодіагностики – 4 год, оформлення методичного посібника «Законодавча та нормативно-правова база України для реалізації концепції сприяння здоров'ю».

Кількість годин: 3.

Література

[3, 5,6,11,18,21]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ, ви повинні вміти:

- 1.1. Дати визначення предмета «Моніторинг здоров'я».
- 1.2. Пояснити зміст, значення моніторингу здоров'я для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя.
- 1.3. Розкрити поняття здоров'я, його складові, критерії.
- 1.4. Аналізувати нормативні документи про збереження та зміцнення здоров'я.

2. Питання самоперевірки та обговорення:

- 2.1. Яке значення понять «здоров'я», «третій стан», «хвороба», «здоровий спосіб життя», «моніторинг здоров'я», «культура здоров'я».
- 2.2. Поняття про здоров'я як категорію що піддається певним вимірюванням?
- 2.3. Визначення індивідуального рівня здоров'я та його роль і місце у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я учнів.

3. Термінологічний словник:

моніторинг здоров'я, здоров'я, хвороба, донозологічний стан, генофонд, чинники здоров'я, методологічні основи валеології, основні категорії валеології, індивідуальне фізичне здоров'я, репродуктивне здоров'я, психічне здоров'я, валеотехнологія, соматичне здоров'я, гендерна політика.

4. Тематика рефератів

- 4.1. Моніторинг здоров'я – навчальна дисципліна, що спрямована на реалізацію Концепції сприяння здоров'ю, прийнятою ВООЗ Єврокомісією та Євробиюро .
- 4.2. Основні задачі навчальних закладів по реалізації міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».
- 4.3. Ознайомлення з кращим педагогічним досвідом шкіл сприяння здоров'ю.

4.4. Шляхи поширення та впровадження кращого педагогічного досвіду шкіл сприяння здоров'ю.

5. Завдання для самостійної практичної роботи

5.1. Визначте ваш рівень стану здоров'я (додаток 1).

Виконання цієї практичної роботи сприятиме виробленню у студентів навичок самодіагностики та первинної діагностики. Проведене анкетування кожної відповідної групи, може стати підставою для певних узагальнень, виявлення та своєчасне усунення причин, що шкідливо впливають на здоров'я. дають можливість кожній людині постійно стежити за своїм здоров'ям.

5.2. Оформити методичний посібник "Законодавча та нормативно-правова база України" щодо реалізації концепції сприяння здоров'ю (додаток 2).

Лабораторно-практична робота №1

Тема. Діагностичні підходи до визначення рівня стану здоров'я особистості.

Мета: вироблення навичок самодіагностики та первинної діагностики на основі узагальнень результатів анкетування «Спосіб життя школяра».

Обладнання: опитувальник «Спосіб життя школяра», експертне оцінювання результатів тестування за методикою «Спосіб життя школяра».

Перебіг роботи

1. Дати відповіді на запитання опитувальника.
2. Провести діагностику використавши додаток №1 стр 117-127.
3. Зробити висновок.

Опитувальник

«Спосіб життя школярів» або «Твій спосіб життя»

ПІБ _____ Стать _____

ЗВО _____ Курс _____ Час і дата тестування _____

Дані про народження: число _____ місяць _____ рік _____; год. _____, хв. _____

I. Спання – неспання.

При оцінюванні режиму «спання-неспання» враховувався контингент досліджуваних (учні), їхній вік (14-15 років) і характер діяльності (інтенсивне розумове навантаження)

1.

<i>О котрій годині Ви, зазвичай</i>		буднього дня	вихідного дня
	лягаєте ввечері		
	прокидаєтеся вранці		
Скільки часу Ви спите вдень?			

2. Охарактеризуйте Ваш сон.

Засинаю:

- а) легко й одразу;
- б) важко і не одразу;
- в) за допомогою ліків.

Сплю: а) спокійно і міцно без сновидінь;

- б) спокійно, але часто бачу сни;
- в) часто прокидаюся;
- г) неспокійно, сняться кошмари і жахи;
- д) хронічне безсоння.

Встаю вранці:

- а) сповнений(на) сил і енергії ;
- б) бадьорий(ра), з хорошим настроєм;
- в) сонний(на) і неактивний(на);
- г) втомлений(на) і розбитий(та);
- д) з головним болем.

3. Ви встаєте вранці (лягаєте ввечері):

- а) самостійно;
- б) під контролем родичів.

4. Скільки годин на день, на Вашу думку, Ви повинні спати і коли лягати ввечері, щоб добре почуватися?

II. Харчування.

5. Скільки разів на день Ви приймаєте їжу?

6. Коли у Вас зазвичай:

Сніданок		Обід	Полуденок	Вечеря
1-й	2-й			

7. Які страви і напої, як правило, складають Ваше меню протягом дня?

Страви і напої	Сніданок	Обід	Полуденок	Вечеря
Фрукти				
Салати із свіжих овочі				
Овочі варені і ушковані				
Картопля				
Каша				
Бутерброди				
Борошняні вироби				
М'ясні та рибні страви				
Яйця				
Молоко				
Кисломолочні продукти				
Суп				
Сік				
Чай				
Кава				
Какао				
Кондитерські вироби				

8. Які продукти у Вашій сім'ї вживають найчастіше? Можливо вибрати декілька позицій:

- 1) а) зі свого городу;
б) з ринку;
в) з магазину;
- 2) а) сири (свіжі);
б) термічно оброблені;
в) консервовані;
- 3) а) вітчизняні;
б) імпортні.

9. Чи знаєте Ви що-небудь:

- а) про пости;
- б) про принципи правильного (раціонального) харчування;
- в) про лікувальне голодування;
- г) нічого не знаю.

10. Які джерела отримання енергії людиною, крім їжі, Ви знаєте?

11. У Вашій сім'ї прийнято:

- а) дотримуватися постів;
- б) молитися до та після трапези;
- в) дотримуватися принципів лікувального голодування;
- г) дотримуватися принципів раціонального харчування;
- д) не заведено нічого з переліченого вище.

12. Як часто Вам доводиться приймати їжу в місцях громадського харчування?

- а) ніколи;
- б) іноді;
- в) раз на день;
- г) двічі на день;
- д) постійно.

13. Як часто Ви збираєтеся сім'єю за загальною трапезою?

- а) майже ніколи;
- б) лише у святкові дні;
- в) на вихідні та свята;
- г) раз на день;
- д) постійно.

14. Як часто у своєму раціоні Ви використовуєте такі продукти і напої?

Продукти і напої	Частота вживання:				
	постійно	часто	не дуже часто	іноколи	ніколи
Овочі					
Фрукти					
Молочні продукти					

М'ясо					
Яйця					
Борошняні вироби					
Кондитерські вироби					
Квасоля, горох, соя, сочевиця					
Зернові					
Горіхи, насіння					
Пророслі зерна					
Зелень					
Мед					
Вода					
Соки, компоти					
Чай					
Трав'яні чаї					
Газовані напої					
Кава					
Какао					
Квас					
Інші					

15. Яку страву Ви можете приготувати самі?

16. Чи практикуєте Ви будь-які види:

- а) посту (якщо так, то які) _____
- б) лікувального голодування (якщо так, то які) _____
- в) дозованого голодування (якщо так, то які) _____

17. Чи дотримуєтесь Ви будь-якої дієти?

- а) що пов'язана з духовним цілями;
- б) з метою корекції ваги;
- в) яка пов'язана зі спортивними тренуваннями;

18. Під час їжі Ви зазвичай:

- а) дивитесь телевізор;
- б) слухаєте радіо;
- в) читаєте;
- г) прослуховуєте магнітофонні записи;
- д) розмовляєте.

19. Чи використовуєте Ви лікарські речовини з метою корекції ваги, які?

III. Праця.

20. Ви навчаєтесь:

- а) легко, без особливих зусиль;
- б) спокійно, але потрібно потрудитися;
- в) з великою витратою зусиль і часу;
- г) з перенапругою;
- д) на межі зриву.

21. Що Ви відчуваєте зазвичай наприкінці навчального дня?

- а) інтерес, бажання продовжити навчання;
- б) задоволення від виконаної роботи;
- в) полегшення, що все скінчилося;
- г) розчарування, невдоволення собою;
- д) втому, небажання вчитися.

22. Чи хотілося б Вам?

- а) дізнатися ще багато про що й якнайшвидше;
- б) відвідати докладнішу інформацію з питань, які викликають зацікавлення;
- в) продовжити навчання у тому самому режимі;
- г) зменшити темп отримання навчальної інформації;
- д) скоротити темп навчання та кількість навчального матеріалу.

23. Як довго Ви затримуєтесь у школі для виконання позакласної роботи?

24. Скільки часу Ви витрачаєте в середньому на виконання домашнього завдання?

25. Чи встигаєте Ви виконати домашні завдання повністю?

- а) так;
- б) встигаю частково;
- в) не встигаю.

26. Які факультативи, гуртки, секції Ви відвідуєте?

27. Скільки часу на день і скільки разів на тиждень Ви витрачаєте на заняття у факультативах, гуртках, секціях?

28. Скільки часу Ви витрачаєте на дорогу:

- а) до школи _____
- б) до гуртка (якщо він поза школою) _____

29. Хто чи що саме Вам:

- а) допомагає вчитися _____
- б) заважає вчитися _____

30. Яку роботу по дому Вам довіряють робити?

31. Скільки часу Ви витрачаєте на виконання домашніх справ?

32. Ви виконуєте роботу по дому, тому що:

- а) Вам це подобається;
- б) хочеться допомогти батькам;
- в) це дає можливість відпочити від уроків;
- г) це просто необхідно;
- д) змушують.

33. Де і скільки годин Ви працюєте після школи (поза домом) ?

34. Чому Ви це робите?

IV. Відпочинок.

35. Чи залишається у Вас вільний час після шкільних і домашніх занять, роботи в будинку та поза ним (скільки) ?

36. Які громадські місця і як часто Ви відвідуєте?

Громадські місця	Не відвідую	1-2 рази на рік	1-2 рази на місяць	1-2 рази на тиждень	Практично щодня
Церква					
Бібліотека					
Театр, музей					
Кінотеатр					
Дискотека					
Спортивні змагання					
Ігровий комп'ютерний зал					
Буваю в гостях					
Інші					

37. Ваше улюблене заняття у вільний час:

38. Яку літературу (статті, книги) Ви любите читати?

- а) духовну (релігійну);

- б) художню;
- в) науково-популярну;
- г) спеціально (з тематики, що Вас цікавить);
- д) пригоди;
- е) містику;
- ж) фантастику;
- з) детективи;
- і) іншу _____

39. Яку музику Ви любите слухати?

40. Скільки годин на день Ви гуляєте?

41. Як часто Ви буваєте за містом протягом навчального року?

- а) живу в лісопарковій зоні;
- б) щотижня;
- в) 1-2 рази на місяць;
- г) іноді;
- д) не буваю.

42. Скільки часу впродовж дня Ви перебуваєте:

- а) перед телевізором (відеомагнітофоном) _____
- б) перед комп'ютером _____
- в) з магнітофоном _____

V. Фізична активність.

43. Чи робите Ви вранці фізичну зарядку? _____

44. Скільки разів на тиждень і як довго Ви займаєтесь спортом і танцями (включаючи заняття на уроках фізкультури та ЛФК)?

45. Чи любите Ви займатися фізкультурою, спортом, грати в рухливі ігри?

- а) дуже подобається;
- б) подобається;
- в) іноді, при нагоді;
- г) ставлюся байдуже;
- д) ні, не люблю.

46. Якими видами спорту Ви володієте і на якому рівні?

Вид спорту	Любитель	Розряди						Рівні майстерності		
		юнацький			дорослий			Кандидат у майстра спорту	Майстер спорту	Майстер спорту міжнародного класу
		III	II	I	III	II	I			

Легка атлетика												
Важка атлетика												
Велосипед												
Футбол												
Хокей												
Ковзани												
Лижі												
Теніс												
Туризм												
Бойові мистецтва												
Волейбол												
Танці												
Інші												

47. Які процедури, що загартовують, Ви виконуєте вдома?

- а) вмиваюся холодною водою;
- б) приймаю прохолодний душ;
- в) ходжу босоніж;
- г) відвідную басейн;
- д) ходжу до парильні (сауни);
- е) інше _____

VI. Шкідливі звички.

48. Які з наведених нижче звичок у Вас є, і наскільки часто вони виявляються?

Звичка	Ніколи не мав(ла)	Пробував (ла)	Зрідка буває	Декілька разів на тиждень	Кожен день	Декілька разів на день
1. Вживання жувальної гумки						
2. Обкушування нігтів						
3. Лихослів'я						
4. Куріння						
5. Вживання алкоголю (у тому числі пива)						
6. Вживання наркотичних речовин						

49. Як давно з'явилися у Вас ці звички (скільки днів, тижнів, місяців або років)?

- а) вживаю жувальну гумку _____
- б) лихословлю _____

- в) курю тютюнові вироби _____
 г) вживаю алкогольні напої міцні _____
 д) слабкі(включаючи пиво і джин-тонік) _____
 е) приймаю наркотичні речовини _____

50. Хто Вам дав їх спробувати?

- а) батьки;
 б) родичі;
 в) друзі;
 г) знайомі;
 д) чужі

51. Ваші батьки:

- а) вживають жувальну гумку;
 б) лихословлять;
 в) курять;
 г) вживають алкогольні напої;
 д) вживають наркотичні речовини.

52. Чому Ви стали робити щось із переліченого в пункті 51?

- а) змусили;
 б) випадково;
 в) з інтересу;
 г) щоб бути «як усі»;
 д) аби видаватися дорослим.

53. Що Ви відчуваєте відразу після куріння і/або прийому алкогольних напоїв і/або наркотичних речовин?

- а) радість;
 б) сміливість;
 в) розкутість;
 г) зняття напруги;
 д) відсутність страху;
 е) інше _____

Що ви відчуваєте через якийсь час після їх прийому?

- а) нудоту;
 б) головний біль;
 в) поганий настрій;
 г) докори;
 д) агресивність.

54. Яке Ваше ставлення до цих звичок, якщо говорити про майбутнє?

Звичка	Хочу збільшити дозу	Хочу все залишити без змін	Зможу кинути, якщо захочу	Хочу зменшити дозу	Хочу кинути, але не можу	Збираюсь кинути й певен, що зможу
--------	---------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------	--------------------------	-----------------------------------

1. Вживання жувальної гумки						
2. Обкушування нігтів						
3. Лихослів'я						
4. Куріння						
5. Вживання алкоголю (у тому числі пива)						
Вживання наркотичних речовин						

IV. Уявлення про здоров'я.

55. Що таке здоров'я у Вашому розумінні (проставте номери у порядку значимості для Вас):

1. Краса і довголіття	
2. Відсутність хвороб і пов'язаних з ними неприємних відчуттів	
3. Тривала працездатність	
4. Високий рівень і якість життя як наслідок широких можливостей	
5. Можливість далеких подорожей і широке спілкування	
6. Міцна сім'я, наявність дітей	
7. Можливість реалізувати себе, розкриття різних здібностей	
8. Уміння управляти собою за змінюваних умов	
9. Активне творення, можливість приносити користь оточуючим	
10. Духовне вдосконалення	
11. Ваш варіант відповіді:	

56. Як Ви оцінюєте власне здоров'я за 5-бальною шкалою?

57. Ваше ставлення до здоров'я, якщо говорити про майбутнє:

- хотілося б залишити все без змін;
- хотілося б щось змінити на краще;
- хочу вести здоровий спосіб життя, але не виходить;
- хочу якомога більше дізнатися з цього питання;
- буду вести здоровий спосіб життя.

Час витрачений на заповнення опитувальника: _____ год. _____ хв.

Дякуємо за допомогу в дослідженні!

Висновки

Завдання для самостійної роботи

Ознайомитись із основними нормативними документами, у яких наголошується на необхідності введення навчальних курсів, що стимулюють молодь до здорового способу життя.

("Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства", затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 15.09.99 р. № 1697; "Національна програма "Репродуктивне здоров'я 2001-2005", затверджена Указом Президента України від 26.03.00 р. № 203; "Програма профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу на 200] 2003 роки", затверджена Указом Президента України від 01.11.00 р.; Указ Президента України від 07.12.00 р. № 1313 "Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України"; "Комплексна програма профілактики злочинності на 2001-2005 роки", затверджена Указом Президента України від 25.12.00 р. № 1376; "Програма "Українська родина", затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 14.03.01 р. № 243; Постанова Кабінету Міністрів України від 06.05.0] р. № 479 "Про Національний план дій щодо поліпшення становища жінок та сприяння тендерній рівності в суспільстві на 2001- 2005 роки"; Постанова Верховної Ради України від 19.06.03 р. № 989-1V "Про рекомендації парламентських слухань на тему "Епідемія туберкульозу в Україні та шляхи її подолання"; доручення Президента України від 05.07.03 р. № 1-1/809 "Щодо запобігання поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань¹"; Постанова Кабінету Міністрів України від 26.09.02 р. № 1418 "Про затвердження Державної програми профілактики йодної недостатності у населення на 2002-2005 роки"; Постанова Кабінету Міністрів України від 10.01.02 р. № 14 "Про затвердження комплексної програми "Здоров'я нації на 2002-2011 роки" та ін.).

2. Зробити вибірку статей про охорону здоров'я з Конституції України, із Декларації прав людини.

3. Оформити саморобний наочний посібник для уроків здоров'я.

Зразок

1. Титульна сторінка – назва методичного посібника (1 аркуш);
2. Вибірка статей з документів (кожна на окремому аркуші);
3. Оформлений ілюстративний матеріал, що відповідає кожній із статей (кожний на окремому аркуші).

Орієнтовна модель

<p style="text-align: center;">Конституція України про охорону здоров'я</p>	<p style="text-align: center;">Розділ II</p> <p style="text-align: center;">Права, свободи та обов'язки людини і громадянина</p> <p>Стаття 27. Кожна людина має невід'ємне право на життя.</p> <p>Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави – захищати життя людини.</p> <p>Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.</p>	<p style="text-align: center;">малюнок</p>
<p style="text-align: center;">Загальна декларація прав людини</p>	<p>Стаття 60. Забезпечення дітей і підлітків медичною допомогою</p> <p>Медична допомога дітям і підліткам забезпечується лікувально-профілактичними і оздоровчими закладами, дитячими поліклініками, відділеннями, диспансерами, лікарнями, санаторіями та іншими закладами охорони здоров'я. до державних дитячих санаторіїв путівки дітям надаються безкоштовно. Діти і підлітки перебувають під диспансерним наглядом..</p>	<p style="text-align: center;">малюнок</p>

2. Фізичне здоров'я людини

Мета: усвідомити значення фізичного здоров'я, фізичної культури в профілактиці розвитку гіподинамічного синдрому; з'ясувати необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії, добову норму рухової активності дітей різного віку.

Форма контролю: практичні і лабораторні дослідження

Кількість годин: 4.

Література:

[4, 7, 14, 24, 28]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ, ви повинні вміти:

- 1.1. Дати визначення фізичного здоров'я, фізичної культури.
- 1.2. Пояснити поняття «Фізичне здоров'я».
- 1.3. Визначити залежність фізичного здоров'я, від умов життя в суспільстві.
- 1.4. Механізми дії руху на розвиток організму і збереження здоров'я підлітків
- 1.5. Схематично представити та пояснити класифікацію рухової активності, фізичних вправ.
- 1.6. Поясни основні складові здорового способу життя.

2. Питання самоперевірки та обговорення:

- 2.1. Чому гіподинамія набула такого значного поширення в цивілізованому світі?
- 2.2. Які негативні наслідки гіподинамії для здоров'я людини й розвитку підлітків?
- 2.3. Чим зумовлене гальмування фізичного та психічного розвитку підлітків за умов гіподинамії?
- 2.4. Які є види фізичних вправ (за характером виконання та впливом на організм)?
- 2.5. У чому полягає механізм дії руху на розвиток організму і збереження здоров'я?
- 2.6. Доведіть що ці види спорту впливають на:
 - стимуляцію росту (волейбол, баскетбол);
 - розвиток м'язів і гальмування росту (важка атлетика)

3. Термінологічний словник:

Моніторинг здоров'я, здоров'я, хвороба, донозологічний стан, генофонд, чинники, механізми: респіраторний (дихальний), кардіальний (серцевий), судинний, регуляторний (нейроендокринний), травний (аліментарний); вправи: циклічні, ациклічні.

4. Тематика рефератів

- 4.1. Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я від стародавніх часів до наших днів.
- 4.2. Залежність фізичного здоров'я від рухової активності.
- 4.3. Види спорту, які активно впливають на форму скелету.
- 4.4. Аналіз оздоровчих систем: «Тисяча рухів» - за М. Амосовим., «Система скритої гімнастики» за Томпсоном., аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика.

5. Завдання для практичних робіт

5.1. Провести діагностику індивідуального здоров'я і дати самооцінку рівня фізичного розвитку.

Лабораторно-практична робота №2

Тема. Діагностика індивідуального здоров'я. Діагностика і самооцінка рівня фізичного розвитку учнів старших класів

Мета: діагностика функціонального стану основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, травної, видільної, імунної, центральної та вегетативної нервових систем), вироблення у студентів навичок само діагностики, індивідуального здоров'я.

Обладнання: секундомір, апарат для виміру серцевого тиску, таблиці за тестами Л.Денисюка (по силі, швидкості, витривалості).

Перебіг роботи

Теоретична частина: Рівень здоров'я людини можна визначити за допомогою основних методів діагностики функціонального стану основних систем організму. Індивідуальне здоров'я можна завбачувати за набором певних критеріїв, що виражаються зовнішніми ознаками тіла людини: ростово-ваговим індексом, пульсом, серцевим тиском, частотою дихання.

Методи діагностики

1. Метод Броха.

Один з найбільших інформативних антропометричних методів зросто-вагового співвідношення.

1.1. Методика діагностики

Нормальна вага людини в кг. Повинна дорівнювати такій вазі, що дорівнює зросту(в см.) мінус 100. Якщо фактична вага людини перевищує цей показник, це свідчить про надлишкову вагу людини.

1.2. Оцінювання результатів дослідження

При збільшенні маси тіла говорять про ожиріння: I – 15-29% ; II- 30 -49 % ; III – 50-100%; IV – більш як на 100.

1.3 Дослідження

Висновок

2. Проба Штанге.

Фізіологічний метод оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи.

2.1. Методика діагностики

Досліджуваному вимірюють пульс упродовж 10 сек. Пропонують зробити максимальний вдих і якомога довше затримати дихання й секундоміром вимірюють тривалість затримки дихання. Після видиху знову вимірюють за 10 сек.

2.2. Оцінювання результатів дослідження

Якщо затримка дихання була: -50 сек. і більше – *добре*; - 40-49сек.- *задовільно*; - менше – *негативний*.

Якщо відношення частоти пульсу після затримки дихання до частоти пульсу перед пробую менше 1.2 – свідчить про хороший стан серцево-судинної системи.

2.3. Дослідження

Висновок

3. Проба Мартіне.

Фізіологічна методика діагностики рівня здоров'я людини при навантаженні, що дозволяє оцінити рівень фізіологічної працездатності та типи реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження.

3.1. Методика діагностики

Досліджуваний сідає на стілець і йому вимірюють частоту пульсу та артеріальний тиск. Дані заносять в таблицю. Досліджуваний упродовж 30сек.робить 20 присідань, знову сідає на стілець і в нього визначають частоту пульсу та артеріальний тиск. Дані знову заносять в таблицю. Після чого показники вимірюють тричі з інтервалом 1хв. і також заносять в таблицю.

3.2. Оцінювання результатів дослідження

Якщо не перевищує 25%-*відмінно*; якщо 25-50%-*добре*; якщо більше 72%-*погано*.

Окрім цього, оцінюють відновлення частоти пульсу до вихідного рівня.

Якщо, до 1хв – *добре*; 2хв – *задовільно*; 3хв,більше – *погано*.

За зміною величини артеріального тиску визначають тип реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження. Нормотонічний тип характеризується збільшенням систолічного артеріального тиску, тоді як діастолічний — знижується або не змінюється Астенічний (гіпотонічний) тип виявляється незмінним або значно підвищеним систолічним тиском та значним зниженням аж до нуля діастолічним артеріальним тиском. Про гіпертонічний тип говорять у випадку, коли значно вищується систолічний та діастолічний артеріальний тиск.

Дослідження Заповнити таблицю.

<i>Виміри</i>	<i>Частота пульсу</i>	<i>Артеріальний тиск</i>
До навантаження		
Після навантаження відразу		
Через 1 хвилину		
Через 2 хвилини		
Через 3 хвилини		

Висновок

4. Проба лічення.

Визначення психоемоційного навантаження, дозволяє оцінити стійкість серцево-судинної системи до стресів.

4.1. Методика діагностики

У досліджуваного вимірюють частоту пульсу та артеріальний тиск, пропонують уголос віднімати впродовж 30сек від цілого непарного числа непарне ціле число. (555-3).Після цього знову визначають частоту пульсу та величину артеріального тиску.

4.2. Оцінювання результатів дослідження

Результат вважається добрим, якщо вимірювані показники збільшуються до 30% від вихідних значень.

4.3. Дослідження

Висновок

Висновок по роботі

Лабораторно-практична робота №3

Тема. Метод самоконтролю й самооцінки рівня фізичного розвитку учнів старших класів (за Л.Денисюком).

Мета: ознайомитись з методом самоконтролю й самооцінки рівня фізичного розвитку для оцінювання рівня розвитку ознак рухової справності, а також удосконалення цих ознак в онтогенетичному розвитку людини та у зв'язку з процесами акселерації (за Л.Денисюком).

Обладнання: таблиці оцінювання рухової справності в балах за тестами Л.Денисюка.

Література:
[1, 8, 9, 13, 19, 22]

Перебіг роботи

1. Ознайомлення з теоретичним матеріалом

Одним із основних критеріїв здоров'я людини є її фізична або рухова справність, що призначається багатьма ознаками, найголовнішими з яких є сила, швидкість, витривалість. Оцінювання фізичної справності подається за допомогою аналітичних тестів, запропонованих польським ученим Л.Денисюком. Ця методика може бути запроваджена як основа для оцінювання рівня розвитку ознак рухової справності, а також дає можливість проводити вдосконалення цих ознак в онтогенетичному розвитку людині та у зв'язку з процесами акселерації. Таблиці оцінювання рухової справності за тестами Л.Денисюка складені для вікової групи 16-19 років. Їх можуть виготовити вчителі або самостійно школярі. При цьому можна використовувати й інші рухові ознаки, такі, як координація, спритність, гнучкість та ін. На основі конкретних даних можна було б виготовити зведені таблиці тестового аналізу фізичної справності учнівської молоді нашого регіону. Такі методики вже протягом багатьох років запроваджуються в багатьох країнах світу. Тестовий аналіз дає можливість зробити висновок про розвиток моторики та загальну фізичну справність людини.

Кожен студент може визначити свою індивідуальну рухову справність графічно(табл.1). Для цього на вертикальній осі позначаються бали, на горизонтальній-проби рухової справності (*сила, швидкість, витривалість*). Наприклад, загальноприйнята рухова справність позначається 50 балами. Визначивши свою криву, учень бачить, що його фізична справність дорівнює 49 балів, тобто на 1 бал нижче від середньої. Найслабшою в нього є сила (42 бали), за нею йде витривалість (48 балів). Найкраще розвинена швидкість (57 балів), що на 7 балів вище загальної рухової або фізичної справності. У такому випадку учень повинен отримати від викладача той комплекс фізичних вправ, які позитивно вплинули б на силу м'язів плечового поясу, розвиток серцево-судинної та дихальної системи. Якщо після таких занять фізична справність не буде покращуватися, тоді викладач повинен порекомендувати батькам учня звернутись до лікаря, щоб отримати докладну інформацію про стан здоров'я учня. Систематичне ведення карти самоконтролю й самооцінки соматичного та фізичного розвитку

започатковує процес самовиховання, розвинене мислення й дисципліну дій наших учнів і студентів у відповідальності за своє здоров'я. Виявлення та своєчасне усунення причин, що шкідливо впливають на здоров'я, дають можливість кожній людині постійно стежити за своїм здоров'ям.

2. Заповнення картки самоконтролю й самооцінки.

Картка самоконтролю й самооцінки

1. Прізвище _____
2. Ім'я _____
3. Рік народження _____
4. Рік заведення картки _____

3. Визначити рівень фізичного розвитку людини (заповнити таблиці).

Таблиця 1.

Визначення рівня фізичного розвитку людини (студентів ЗВО)

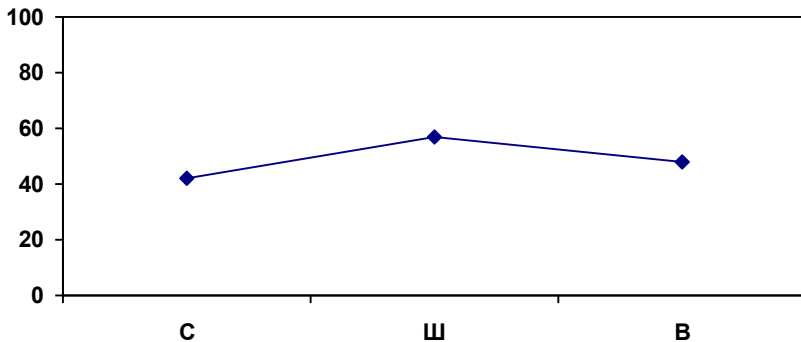
5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	Термін виміру	
				Висота тіла	Ознаки соматичні й функціональні
				Вага тіла	
				Пульс	
				Тиск крові	
				Спірометрія	
				Працездатність РС 170	
				Постава	

Таблиця 2.

Визначення рівня фізичного розвитку людини(_____)

I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.	I чв.	II чв.	III чв.	IV чв.			
								Результат	Сила	Ознаки монотичні
								Бали		
								Результат	Швидкість	
								Бали		
								Результат	Витривалість	
								Бали		
								Середня кількість балів		
								Спортивна спеціалізація		
								Досягнення у видах спорту		
								Перенесені хвороби		
								К-сть днів, пропущених через хворобу		

4. Оцінювання результатів дослідження середньої рухової справності людини.



С- сила _____

Ш – швидкість, _____

В – витривалість, _____

А-середнє рухової справності людини: _____

$$a = \frac{C + Ш + В}{3}$$

5. Розрахунки за формулою: _____

6. Графік результатів дослідження рухової справності людини
(сили, швидкості, витривалості).



1. Проба сили
(кидання м'яча 2 кг.)
Дівчата (16-19 років)

Результат м	Бали	Результат м	Бали	Результат м	Бали	Результат м	Бали
1.9	1	5.2	31	7.8	55	11.0	85
2.2	4	5.5	34	8.1	58	11.4	88
2.5	7	5.8	37	8.4	61	11.7	91
2.9	10	6.1	40	8.8	64	12.0	94
3.2	13	6.5	43	9.1	67	12.4	97
3.5	16	6.8	46	9.4	70	12.7	100
3.9	19	7.1	49	9.7	73		
4.2	22	7.2	50	10.1	76		
4.5	25	7.3	51	10.4	79		
4.8	28	7.4	52	10.7	82		

2.Проба сили
(кидання м'яча 2 кг.)
Хлопці(16-19 років)

Результат м	Бали	Результат м	Бали	Результат м	Бали	Результат м	Бали
3.9	1	8.1	28	11.6	53	15.5	76
4.4	4	8.5	31	11.8	54	15.9	79
4.8	7	9.0	34	12.2	55	16.4	82
5.3	10	9.5	37	12.7	58	16.9	85
5.8	13	9.9	40	13.2	62	17.3	88

6.2	16	10.4	43	13.6	64	17.8	91
6.7	19	10.9	46	14.1	67	18.2	94
7.2	22	11.3	49	14.5	70	18.7	97
7.6	25	11.5	50	15.0	73	19.2	100
4.8	29	7.4	52				

3.Проба швидкості (біг 60 м) Дівчата (16-19 років)

Результат сек.	Бали	Результат сек.	Бали	Результат сек.	Бали	Результат сек.	Бали
12.2	1	10.7	27	9.3	52	7.9	77
12.1	3	10.6	29	9.2	54	7.8	78
12.0	5	10.5	31	9.1	55	7.7	80
11.9	6	10.4	33	9.0	57	7.6	82
11.8	8	10.3	34	8.9	59	7.5	83
11.7	10	10.2	36	8.8	60	7.4	85
11.6	11	10.1	38	8.7	62	7.3	87
11.5	13	10.0	40	8.6	64	7.2	89
11.4	15	9.9	41	8.5	66	7.1	91
11.3	17	9.8	43	8.4	68	7.0	92
11.2	18	9.7	45	8.3	69	6.9	94
11.1	20	9.6	47	8.2	71	6.8	96
11.0	22	9.5	48	8.1	73	6.7	98
10.9	24	9.4	50	8.0	76	6.6	100
10.8	25						

4.Проба швидкості (біг 60 м) Хлопці (16-19 років)

Результат сек.	Бали	Результат сек.	Бали	Результат сек.	Бали	Результат сек.	Бали
9.7	1	8.8	27	7.9	53	7.0	78
9.6	4	8.7	30	7.8	55	6.9	81
9.5	7	8.6	33	7.7	58	6.8	84
9.4	10	8.5	35	7.6	61	6.7	87
9.3	13	8.4	38	7.5	64	6.6	90
9.2	16	8.3	41	7.4	67	6.5	93
9.1	18	8.2	44	7.3	70	6.4	95
9.0	21	8.1	47	7.2	73	6.3	98
8.9	24	8.0	50	7.1	75		

5.Проба витривалості (присідання)

Дівчата(16-19 років)

К-сть разів	Бали	К-сть разів	Бали	К-сть разів	Бали	К-сть разів	Бали
5	3	9	31	13	59	17	87

6	10	10	38	14	66	18	94
7	17	11	45	15	73	19	100
8	24	12	52	16	80		

6. Проба витривалості (присідання)

Хлопці (16-19 років)

К-сть разів	Бали	К-сть разів	Бали	К-сть разів	Бали	К-сть разів	Бали
13	2	21	26	30	53	38	77
14	5	22	29	31	56	39	80
15	8	23	32	32	59	40	83
16	11	24	35	33	62	41	86
17	14	25	38	34	65	42	89
18	17	26	41	35	68	43	91
19	20	27	44	36	71	44	94
20	23	28	47	37	74	45	99
		29	50			46	100

7. Висновки (оцінювання результатів дослідження):

Лабораторно-практична робота №4

Тема. Ознайомлення з системою фізичних вправ.

Мета: навчитись складати комплекси ранкової гімнастики, ознайомитися з вимогами до змісту фізкультхвилинок і скласти самостійно тексти фізкультхвилинок, виробити навички їх проведення.

Обладнання: Комплекси ранкової гімнастики для III класу, методичні рекомендації.

Перебіг роботи

Завдання 1. Ознайомитися з інструктажами №1-№4.

Завдання 2. Посилаючись на інструктаж №2 і №3, комплекс ранкової гімнастики, скласти самостійно комплекс ранкової гімнастики для 2 класу.

Завдання 3. Посилаючись на інструктаж №4 скласти 3 комплекси фізкультхвилинок.

Інструктаж

Життя сучасної людини, особливо в містах, характеризується високим рівнем гіподинамії. Це при тому, що ніхто не заперечує того положення, що головна причина багатьох хвороб цивілізації - недостатня рухова активність. Досліди показують, що для збереження здоров'я людина повинна затратити на мускульні зусилля 1000-1200 ккал./добу. При розумовій праці витрачають 500-700 ккал. Особливо страждають від гіподинамії школярі: 85% від усієї бадьорості учень сидить за столом; 24 години на тиждень сидить перед телевизором, комп'ютером. Два уроки фізкультури на тиждень не компенсують недостачі рухової активності. Однак є випадки й низької ефективності занять фізичними вправами, або передчасне виснаження окремих систем й органів. Значить, навантаження має бути оптимальним, відповідати рівню здоров'я.

На уроках фізкультури учні розділені на 3 групи: основна, підготовча і спеціальна. До основної групи належить більшість школярів. Це практично здорові діти, із якими проводяться заняття за затвердженими програмами. Дійсний же стан їхнього здоров'я рідко визначений.

Для оптимального рухового режиму слід урахувати стан здоров'я, частоту й систематичність навантаження, оптимальний інтервал між навантаженнями 24 – 48 год. Доведено, що найкращий оздоровчий ефект для тренувань ССС і дихальної системи дають циклічні вправи аеробного характеру: ходьба, легкий біг, плавання, лижні та велосипедні прогулянки. До комплексу щоденних вправ необхідно включати вправи на гнучкість.

1. Існує багато оздоровчих систем занять фізичними вправами.

1.1. Розгляд деяких оздоровчих систем занять фізичними вправами:

система Купера (контролюючі бігові навантаження); система Амосова (режим 1000 рухів); система Морхауза (30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження з дотриманням правил: якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди; стояти, а не сидіти – стій; можеш рухатися – рухайся; система скритої гімнастики за Томпсоном (довільне почергове ізометричне скорочення м'язів тіла під час бадьорості); аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика тощо.

2. Підготовка рефератів по оздоровчим системам (за вибором студента)

3. Рекомендації до складання комплексної ранкової гімнастики

- 2.1. Дібрати 6—8 вправ для різних груп м'язів.
- 2.2. Кожна вправа виконується спочатку 4-6 разів, подалі 10-12 разів.
- 2.3. Тривалість ранкової зарядки 8-10 хв.
- 2.4. При занятті на повітрі мінімальна температура для учнів 1-2 класів – 6°C, 3 кл-10°C.
- 2.5. При занятті в приміщенні – обов'язкове провітрювання.
- 2.6. Одяг спортивний.

4. Послідовність вправ ранкової гімнастики

1. Потягування. Сприяє формуванню правильної постави, покращує діяльність дихальної та ССС.
2. Вправи для рук і плечового поясу. Зміцнюють м'язи, збільшують рухомість у суглобах.
3. Вправи для м'язів тулуба. Попереджають порушення постави.

4. Повертання й нахили тулуба. Збільшують гнучкість хребта, попереджають сутулість.
5. Вправи для ніг. Зміцнюють м'язи, збільшують рухомість кісток у суглобах, покращують кровообіг.
6. Стрибки і біг. Зміцнюють м'язи нижніх кінцівок, покращують кровообіг, дихання, обмін речовин.
7. Ходьба 1-1,5 хв. Із уповільненням темпу. Навантаження збільшувати обережно, поступово, протягом кількох місяців.

5. Фізкультхвилинка

Це періодичні короткі перерви в роботі (на 2-3 хв.) з метою зниження втоми, що виникає при незручній позі, напруженні уваги тощо.

Фізкультхвилинки проводяться, зазвичай на 21-й хв. уроку. М'язи, що були у статичному напруженні, мають виконувати динамічну роботу. М'язи, що працювали динамічно, розслаблюються.

Зразки комплексів фізкультхвилин

1 комплекс. (виконується у в.п. сидячи на стільцях)

1. Руки опущені. Пальці в кулак, кисті до плечей, лікті в боки, спина прямо. Піднесіть руки вгору, прогнутися, потягнутися – вдих. Опустити руки, розлабитись – видих. Темп середній. Повторити 3-4 рази.
2. Руки на пояс. Ліву руку вгору – нахил у вправо. Повернутись у вихідне положення. Повторити 4-5 разів у кожен бік.
3. Руки опущені. Розвести руки в сторони, уперед, у сторони, униз. Дихати рівномірно. Темп середній, переходить в уповільнений. Повторити 5-6 разів.

2 комплекс (виконується сидячи)

1. Руки на колінах. Завести руки за голову, прогнутись - вдих. Повернутись у в.п. - видих. Темп уповільнений, 4-6 разів повторити.
2. Руки на поясі. Поворот тулуба наліво з нахилом назад - вдих. Повернутись у в.п. - видих. Повторити 4-5 разів у кожен бік.
3. Руки на поясі, ноги прямо. Руки махом підняти в сторони, вгору - вдих. Повернутись у в.п. - видих.

3 комплекс. (виконується у в.п. стоячі)

1. В.п. Ноги разом, руки вздовж тулуба. Праву ногу назад, на носок, руки в сторони, долні вверх, прогнутись, потягнутись - видих. Повернутись у в.п. - видих. Повторити 3—4 рази кожною ногою.
2. В.п. - рука на на поясі. Присісти - руки вперед - видих. Повернутись у в.п. - вдих. Повторити 3-4 рази. Ходьба 20 сек. На місці, розслаблюючи м'язи ніг, трусити стопами.
3. Ноги на ширину плечей, руки перед грудьми. Повороти тулуба вліво, руки в сторони - вдих. Повернутись у в.п. повторити 3-4 рази.

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ. ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Загальнорозвиваючі та вільні вправи



Мал. 1.
Основна
стійка.



Мал. 2.
Вузька
стійка ноги
нарізно.



Мал. 3.
Стойка
ноги нарізно.



Мал. 4.
Широка
стійка ноги
нарізно.



Мал. 5.
Стойка
схресно
правою.



Мал. 6.
Стойка
ноги нарізно
правою.



Мал. 7.
Стойка
на правому
коліні.



Мал. 8.
Стойка
на колінах.



Мал. 9.
Праву вбік
на носок.



Мал. 10.
Праву вбік
донизу.



Мал. 11.
Праву вбік.



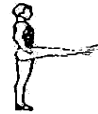
Мал. 12.
Праву вбік
догори.



Мал. 13.
Ліву вперед
на носок.



Мал. 14.
Праву вперед
донизу.



Мал. 15.
Праву вперед.



Мал. 16.
Праву вперед
догори.



Мал. 17.
Упор сидячі
ззаду



Мал. 18.
Упор сидячі
ззаду, кутом



Мал. 19.
Сід
зігнувшись.



Мал. 20.
Сід
із захватом.



Мал. 21.
Сід
на п'ятках.



Мал. 22.
Сід
на п'ятках
з нахилом.



Мал. 23.
Присід.



Мал. 24.
Напівприсід.



Мал. 25.
Круглий
присід.

Загальнорозвиваючі та вільні вправи



Мал. 26.
Напівприсід
нахилений.



Мал. 27.
Напівприсід
з нахилом
на лівій.



Мал. 28.
Присід
на лівій.



Мал. 29.
Випад уперед.



Мал. 30.
Нахилений
випад.



Мал. 31.
Випад
з нахилом.



Мал. 32.
Глибокий
випад.



Мал. 33.
Випад лівою
вправо.



Мал. 34.
Упор
присівши.



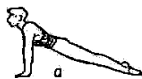
Мал. 35.
Упор
на лівому
коліні.



Мал. 36.
Упор стоячи.



Мал. 37.
Упор
лежачи на
передпліччях.



Мал. 38.
Упор: а) лежачи;
б) лежачи ззаду.



Мал. 39.
Упор лежачи
на стіні.



Мал. 40.
Упор
на правому
коліні
боком.



Мал. 41.
Упор
присівши
на правій.



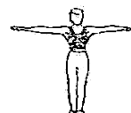
Мал. 42.
Основна
стійка



Мал. 43.
Руки
вперед.



Мал. 44.
Руки
вгору.



Мал. 45.
Руки
в сторони.



Мал. 46.
Руки
назад.



Мал. 47.
Руки
вперед
донизу.



Мал. 48.
Руки
вперед
догори.



Мал. 49.
Руки
вище
пазоши.



Мал. 50.
Руки
вгору
пазоши.



Мал. 51.
Руки
на пояс.



Мал. 52.
Руки
до плечей.



Мал. 53.
Руки
на голову.



Мал. 54.
Руки
за голову.



Мал. 55.
Зігнуті
руки
в сторони.



Мал. 56.
Зігнуті руки
вперед.



Мал. 57.
Зігнуті руки
назад.



Мал. 58.
Нахил.



Мал. 59.
Нахил
прогнувшись.



Мал. 60.
Нахил
назад
торкаючись
правою.



Мал. 61.
Нахил
у широкій
стойці.



Мал. 62.
Нахил
із захватом.



Мал. 63.
Рівновага
на правій.



Мал. 64.
Бічна
рівновага.



Мал. 65.
Задня
рівновага.



Мал. 66.
Фронтальна
рівновага.



Мал. 67.
Рівновага
з захватом.



Мал. 68.
Рівновага
шпагатом.

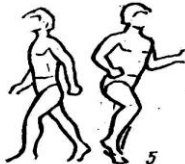


Мал. 69.
Рівновага
кільцем.



Мал. 70.
Рівновага
на лікті.

Вправи для вироблення правильної постави



3. Соматичне здоров'я

3.1. Соматичне здоров'я як складова фізичного здоров'я.

Поняття про серцево-судинну систему, будову, функції хвороби, лікування

Мета: закріпити і узагальнити знання про соматичне здоров'я як складову фізичного здоров'я. Дати оцінку функціонального стану серцево-судинної системи підлітків. З'ясувати поняття про гіпертонію, гіпотонію, ревматизм, хвороби серця.

Форма контролю: лабораторно-практичне дослідження

Кількість годин: 4.

Література:

[2, 5, 10, 14, 19, 25]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ, ви повинні вміти:

- 1.1. Визначити частоту серцевих скорочень (пульс) дітей різного віку
 - прискорений пульс (тахікардію);
 - уповільнений пульс (брадикардію);
 - не ритмічність серцевих скорочень (аритмію).
- 1.2. Визначити ознаки підвищеного та пониженого артеріального тиску.
- 1.3. Визначити етимологію, патогенез, клінічну картину серцево-судинних захворювань.
- 1.4. Дати комплексну оцінку стану здоров'я школярів і підлітків та ступеня розвитку серцево-судинних захворювань.

2. Питання самоперевірки та обговорення.

- 2.1. Перерахувати характерні ознаки серцевих хворих:

2.2. Загальні відомості про серцево-судинні захворювання.

Назва хвороби	Етимологія	Патогенез	Клінічна картина	Лікування
Атеросклероз				
Гіпертонія				
Ішемічна хвороба серця				
Стенокардія				

Інфаркт міокарда				
Пороки серця				
Ревматизм				

3. Термінологічний словник: гіпертонія, гіпотонія, тахікардія, брадикардія, аритмія, пульсовий тиск, систолічний об'єм крові (СОК), хвилинний об'єм крові (ХОК), атеросклероз, стенокардія, порок серця, ревматизм.

4. Тематика рефератів

- 4.1. Будова і вікові зміни серцево-судинної системи.
- 4.2. Гігієна серцево-судинної системи.
- 4.3. Атеросклероз і причини його виникнення.
- 4.4. Гіпертонічна хвороба і її стадії.
- 4.5. Захворювання серця (ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт міокарда, пороки серця, ревматизм).

5. Завдання для практичних робіт

5.1. Визначення тиску крові і частота пульсу у людини в спокійному стані і після фізичного навантаження.

Лабораторно-практична робота №5

Тема. Тиск крові і частота пульсу у людини в спокійному стані і після фізичного навантаження.

Мета роботи: засвоїти методику визначення частоти пульсу і артеріального тиску; виміряти пульс і тиск крові та обчислити СОК і ХОК у спокійному стані і після фізичного навантаження; дати оцінку функціонального стану своєї серцево-судинної системи

Обладнання: секундоміри, сфігмоманометри або тонометри, фонендоскопи або стетофонендоскопи, метроном, спирт, вата.

Перебіг роботи

Методика діагностики.

Для оцінки функціонального стану організму широко використовують дослідження серцево-судинної системи за такими показниками, як визначення пульсу і артеріального тиску. Ці показники дозволяють обчислити систолічний об'єм крові (СОК) і хвилинний об'єм крові (ХОК). СОК і ХОК, що вимірюються у стані спокою і при фізичному навантаженні, дозволяють простежити за розвитком серцево-судинної системи і охарактеризувати стан здоров'я дитини.

Дані серцево-судинної системи здорової людини

Показник	Нормальні величини	Метод
Хвилинний об'єм крові	3,87 л	Газоаналітичний
Серцевий індекс	2,21 л/м ²	Газоаналітичний
Об'єм циркулюючої крові	2191 мл/м ² у жінок 2802 мл/м ² у чоловіків	Ізотопний
Ударний індекс	40-60 мл/м ²	Радіокардіографія
Фракція викиду	50-75%	Радіокардіографія, Вентрикулографія

Вікові вимірювання пульсу (ЧСС) та артеріального тиску

Вік, роки	Артеріальний тиск, мм рт.ст.		ЧСС
	жінки	чоловіки	
10-20	115/75	118/75	60-90
20-30	116/78	120/76	60-65
30-40	125/80	124/80	65-68
40-50	140/88	127/82	68-72
50-60	155/90	135/85	72-80
70-80	175/95	155/89	84-85

При фізичному навантаженні показники частоти пульсу, артеріального тиску, СОК і ХОК змінюються. Пульс прискорюється на 60-80%, більш високі показники вказують на нераціональну реакцію серця на навантаження.

При оцінці реакції серцево-судинної системи на функціональну пробу звертається увага на зміни максимального, мінімального і пульсового тиску. Нормальна реакція тиску крові на навантаження характеризується збільшенням його систолічного показника на 60-80%. Діастолічний тиск зазнає незначних змін. При нераціональних реакціях на навантаження максимальний пульсовий тиски збільшуються, а мінімальний коливається значно більше. При доброму функціональному стані серцево-судинної системи пульс і артеріальний тиск на 5-й хвилині відпочинку майже відновлюється. Якщо ці показники вище їхнього рівня у спокійному стані і на 10-й хвилині, то реакція серцево-судинної системи на навантаження оцінюється як незадовільна. При доброму функціональному стані серцево-судинної системи ХОК після фізичного навантаження збільшується переважно за рахунок збільшення СОК. Чим менший вік дитини і чим менше вона тренувана, тим у неї більше зростає ХОК після навантаження за рахунок збільшення кількості серцевих скорочень (частоти пульсу). СОК при навантаженні у нетренованих дітей може навіть зменшуватись, що свідчить про недостатній функціональний стан серцево-судинної системи.

Оцінка результатів дослідження за формулами:

Формула для дітей: $СОК = 40 + 0,5 \times ПТ - 0,6 \times ДТ - 3 \times Вік$

Формула для дорослих: $СОК = 100 + 0,5 \times ПТ - 0,6 \times ДТ - 0,6 \times Вік$,

де СОК – систолічний об'єм крові (об'єм крові виштовхнутої лівим або правим шлуночком за одне скорочення тобто за одну систолу); ПТ – пульсовий тиск (різниця між систолічним та діастолічним тиском); ДТ - діастолічний тиск.

На основі величин артеріального тиску і пульсу підраховується хвилинний об'єм крові – кількість крові, виштовхнутої

Хвилинний об'єм крові (ХОК) визначається за формулою:

$$\text{ХОК} = \text{СОК} \times \text{ЧП (частота пульсу)}.$$

Розрахунки

СОК = _____

ХОК = _____

Завдання №1. Складання таблиці за даними експерименту.

Пульс і артеріальний тиск виміряти у спокійному стані, а також через 1, 5, 10 хвилин після навантаження (30 присідань за 30 с). Обчислити СОК і ХОК.

Дата	Час	Підослідний (прізвище та ініціали, вік)		
Показники функціонального стану організму	До роботи	Після роботи, хв.		
		1,	5,	10
Частота пульсу (ЧП)				
Систолічн. тиск (СТ)				
Діастолічн. тиск (ДТ)				
Пульсовий тиск (ПТ)				
Систолічн. об'єм крові (СОК)				
Хвилинний об'єм крові (ХОК)				

5.2. Комплексна оцінка стану здоров'я та ступеня розвитку серцево-судинних захворювань

Лабораторно-практична робота №6

Тема. Комплексна оцінка стану здоров'я школярів та ступеня розвитку серцево-судинних захворювань

Мета: визначити стан власного здоров'я, використовуючи «Тест здоров'я» (Язловецький В.С.) та тест оцінки ступеню розвитку серцево-судинних захворювань (Душанін С.О.).

Теоретичне обґрунтування

У шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток, формування і дозрівання організму, він уже чутко реагує на будь-які несприятливі фактори, що погіршують здоров'я. Для проведення профілактичної та оздоровчої роботи, формування гігієнічних навичок, дуже важливо щоби школярі мали конкретне уявлення про стан здоров'я, резерви організму, засоби і методи його покращання. Рівень здоров'я можна визначити за допомогою простого і доступного тесту, який вражається кількісно - у балах. При цьому враховуються показники: вік, співвідношення між ростом і масою тіла, шкідливі звички, стан серцевої діяльності у спокої, ступінь відновлення діяльності серцево-судинної системи після навантаження і рухової активності.

Перебіг роботи

1. Оцінити за методикою Язловецького В.С. кожний із шести факторів, що визначають здоров'я людини. Користуючись шкалою оцінок, оцінити рівень здоров'я за загальною сумою балів всіх складових тесту. Визначити фактори, які негативно впливають на стан Вашого здоров'я. «ТЕСТ ЗДОРОВ'Я» включає:

1. Оцінку за віком: кожний рік життя додає один бал. наприклад для віку 14 років - 14 балів.
2. Оцінку за співвідношенням росту та маси тіла. Нормальна маса тіла

повинна відповідати росту стоячи в сантиметрах мінус 100. Наприклад, якщо зріст дорівнює 150 см. то маса тіла повинна бути 50 кг. Це означає 30 балів. Якщо маса обстежуваного нижче норми (наприклад, 45 кг), то до оцінки додається ще 5 одиниць (14+30+5). Надлишкова маса тіла (фактор ризику) оцінюється негативно, тому, що ожиріння чинить додаткове навантаження на серце. Тому кількість одиниць маси віднімається від 30 балів. Наприклад, якщо обстежуваний важить 55 кг. то від 30 балів віднімається 5 і до 14 балів додається 25 одиниць (30-5; 14+25).

3. Погіршення здоров'я при курінні (фактор ризику). Той, хто не курить, одержує 30 балів, для тих, хто курить, від одержаної суми балів здоров'я по віку і масі тіла віднімають стільки одиниць, скільки цигарок викуряє обстежуваний за добу.

4. Оцінку статичного здоров'я за пульсом. Якщо пульс в стані спокою нижче 90, то за кожний удар пульсу менше цієї цифри до оцінки здоров'я додається одиниця, якщо ж пульс вище 90, то за кожний удар знижується оцінка на одиницю.

5. Оцінку динамічного відновлення за швидкістю відновлення пульсу після дозованого навантаження. Досліджується пульс в спокої, після 2-хвилинного бігу на місці в темпі 180 кроків в хвилину і через 4 хвилини відпочинку. Якщо пульс відповідає вихідному рівню, то до загальної суми всіх показників додають ще 30 балів. Якщо пульс залишається вище, ніж в стані спокою, то від 30 віднімається відповідно певна кількість і залишок додається до загальної суми.

6. Оцінку здоров'я за активною м'язовою діяльністю і витривалості організму. Якщо обстежуваний щоденно бігає протягом 12 хв., плаває чи їздить на велосипеді, виконує ранкову гігієнічну гімнастику, то від загальної суми віднімається 10 одиниць, а при малорухомому способі життя знімається 20 балів.

Після додавання одержаних показників рівень здоров'я оцінюється так: менше 20 балів - незадовільний, загрозливий стан; від 21 до 60 балів - відносно задовільний стан, практично здоровий; від 61 до 100 балів - здоров'я середнє і вище середнього; 100 і більше балів - стан здоров'я хороший.

Висновок

2. Виявити міру впливу чинників, що пропонуються Душаніним С.О., на серцево-судинну систему. Оцінити, користуючись шкалою оцінок, ступень ризику у Вас серцево-судинних захворювань.

Оцінка ступеню розвитку серцево-судинних захворювань за Душаніним С.О.

№	Питання	Відповідь	Оцінка
1.	Вік 17-19 років - 1 бал, 20-22 роки - 2 бали, 23-24 роки - 3 бали.		
2.	Стать: жіноча - 1 бал, чоловіча - 2 бали.		
3.	Перво-емоційні навантаження відсутні або незначні - 0 балів, помірні - 4 бали, значні - 8 балів.		
4.	Спадкові фактори: відсутність випадків ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, порушень мочкового кровообігу, цукрового діабету у родичів (батька, матері, сестер, братів) - 0 балів, один випадок вказаних захворювань в одного з родичів у віці 60 років - 2 бали, у двох родичів - 3 бали, у трьох полинів - 8 балів.		
5.	Куріння. Не палите - 0 баяів. 1-10 цигарок в день - 2 бали, 1-20 цигарок в день - 4 бали, 21-40 цигарок в день - 5 балів.		
6.	Харчування. Дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів -1 бал, надлишкове - 3 бали, без обмежень - 7 балів.		
7.	Маса тіла. Відсутність надлишкової ваги - 0 балів, надлишкова вага тіла 1-5 кг - 2 бали, 6-10 кг - 3 бали, 11-15 кг - 4 бали, 16-20 кг - 5 балів, більше 20 - балів. Потрібна вага тіла визначається за формулами: Чоловіки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) / 4$; Жінки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) / 5$.		
8.	Артеріальний тиск. Тиск менше 130/80 мм рт. ст. - 0 балів, до 140/90 мм рт. ст. - 2 балів, до 160/90 мм рт. ст. - 4 бали, до 180/95 мм рт. ст. - 5 балів, вище 180/95 мм рт. ст. - 8 балів.		
9.	Алкоголь. Не вживаєте - 0 балів, 100-200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень - 3 бали, більше 200 мл в тиждень - 7 балів, епізодичний прийом алкоголю не враховується.		
10.	Фізична активність. Заняття фізичними вправами не менше 3-4 разів у тиждень - 2 бали, 1-2 разів у тиждень - 5 бали, при відсутності занять -8 балів.		

Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Кількість очок	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
<13	Відсутній
14-23	Мінімальний
24-29	Виражений
30-37	Явний
>37	Максимальний

Висновки _____

3.2. Довготривалі та тимчасові захворювання певних систем органів людини

Мета. Закріпити та узагальнити знання про хвороби опорно-рухової, серцево-судинної травної, дихальної системи. З'ясувати наслідки ускладнення після протікання цих захворювань. Намітити шляхи лікування і одужання.

Форма контролю: семінарське заняття

Кількість годин: 2.

Література:

[6, 7, 9, 15, 17, 27]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ ви повинні вміти:

1.1. Пояснити поняття «хвороба».

1.2. Розкрити суть довготривалих та тимчасових захворювань.

1.3. Пояснити стандарти оптимального та нормального здоров'я.

Стандарти оптимального і нормального здоров'я

Стандарти	Нормальне здоров'я	Оптимальне здоров'я
Дієта	Калорійна; сіль, цукор, холестерин, жири у надлишку, нестача білків і кальцію	Оптимальна кількість поживних речовин

Фізичні вправи	Випадково	Щоденно
Паління	Звичайно	Немає
Алкоголь	Звичайно	Немає
Кров'яний тиск	100/70- 150/95	90/60- 120-80
Пульс	60-80	35-55
Холестерин	150-300	125-175
Тригліцериди	30-200	30-100
Максимальне споживання O ₂	20-40	40-80

2. Завдання для обговорення на семінарському занятті

Соматичне здоров'я як складова фізичного здоров'я.

Поняття про довготривалі та тимчасові захворювання за системами органів.

- хвороби опорно-рухової системи (викривлення хребта, плоскостопість, поліартрит, ревматизм, вивихи, розтяги, переломи відкриті та закриті та інші).
- хвороби серцево-судинної системи (порушення артеріального тиску, ревматизм, захворювання серця: шум у серці та пороки).
- хвороби травної системи (гастрити: підвищена та понижена кислотність і аноцидний гастрит, виразки шлунка, 12-палої кишки, коліти; холіцистит, апендицит, панкреотит тощо).
- хвороби дихальної системи (ангіна, ГРЗ, грип, бронхіт, запалення легень, плеврит, туберкульоз, бронхіальна астма та інші).

3. Завдання для практичних досліджень на семінарському занятті :

- методика надання першої долікарняної допомоги при нападі хронічної астми.
- методика надання першої долікарняної допомоги при серцевому нападі, втрати свідомості;
- методика надання першої долікарняної допомоги при вивихах, розтягах, переломах.

4. Самостійні практичні дослідження

4.1 Біологічні ритми і здоров'я людини

Практичне дослідження №7 Метод психологічного спостереження

Тема. Вивчення біоритмів людини.

Мета: навчитись визначати часову організацію свого організму, як одну з фундаментальних адаптацій живої природи до умов існування..

Обладнання: таблиці добової періодичності коливання інтенсивності фізіологічних процесів в організмі людини, орієнтовний режим дня для людей певної вікової групи і професії; опитувальник.

Література:

[1, 5, 6, 16, 18, 20]

Перебіг роботи

1. Ознайомлення з теоретичним матеріалом.

Теоретична частина

Біологічні ритми – це періодично повторювані зміни характеру та інтенсивності біологічних процесів і явищ. Біологічні ритми можна спостерігати на всіх рівнях організації живої матерії.

Біологічні ритми фізіологічних функцій настільки точні, що їх часто називають "біологічним годинником".

Установлено, що "біологічний годинник" має значення для працездатності, здоров'я, настрою людей, для вибору правильного розпорядку праці, спорту, відпочинку.

Класифікація біоритмів

Класифікуючи ритмічні процеси відповідно до їх частоти, біологічні ритми об'єднують у декілька груп: високочастотні, коливання середньої частоти й низької частоти. Періоди коливань високочастотних біоритмів є в межах від частки секунди до півгодини (коливання біоелектричної активності головного мозку, серця, м'язів та інших органів і тканин. До цієї групи біоритмів можна віднести ритмічність зовнішнього дихання.

Біоритми середньої частоти з тривалістю періоду від півгодини до 28 годин (ультраадіанними). Біоритми з періодом 20...28 годин називають циркадними (циркадіанними, або близькодобовими), це періодичні коливання температури тіла, частоти пульсу, артеріального тиску, працездатності.

Біоритми низької частоти — щотижневі, щомісячні, щорічні, багаторічні. Тижневим біоритмам відповідає рівень виділення з сечею будь-яких фізіологічно активних речовин; щомісячний оваріально-менструальний цикл у жінок; сезонний біоритм — зміни тривалості сну, м'язової сили; щорічні й багаторічні — темпи росту фізичного розвитку дітей, показники імунітету тощо.

Крім сезонних ритмів, є ритми з тривалішим періодом. У перебігу туберкульозного процесу є трирічна періодичність: через 4, 7, 10, 13 років від початку захворювання найчастіше виникають загострення. Відома п'яти-шестирічна й одинадцятирічна періодичність виникання деяких захворювань, пов'язаних із зовнішніми факторами - метеорологічними, геліогеографічними впливами, зокрема з коливаннями магнітного поля та зміною сонячної активності.

Циркадний або добовий біоритм

Найбільш вивчений щодобовий біологічний ритм. На основі експериментальних і клінічних даних припускають, що стан цього ритму є універсальним критерієм загального стану організму. Виявлені щодобові коливання близько 300 фізіологічних функцій організму людини. Ці дослідження дали можливість розробити та скласти «циркадну» (добову) систему людини.

Із добовим ритмом температури тіла тісно пов'язаний сон і пробудження. Більшість людей схильні засинати при зниженні температури тіла і прокидатися при її підвищенні. Чим раніше настає температурний мінімум у нічний період, тим коротший сон. Підпорядковуючись біоритмам, кожний фізіологічний показник протягом доби може суттєво змінюватися, що слід урахувати.

Із розвитком людства змінилися спосіб життя й характер праці. Однак природні біоритми залишилися такими ж, тому що еволюційні зміни не встигають за науковим і суспільним прогресом. Біоритми є основою раціональної регламентації всього життєвого розпорядку людини. Цим забезпечується висока продуктивність праці та добре самопочуття. Досягти цього можна лише в тому випадку, якщо дотримуватись сталого розпорядку дня.

"Жайворонки", "сови", "голуби"

Усіх людей, зважаючи на періоди працездатності, можна поділити, на категорії: так званих «жайворонків» (енергійно працюють у першій половині дня) та «сов» (підвищена працездатність увечері). Люди, які належать до «жайворонків», увечері відчувають сонливість, рано лягають спати і швидко прокидаються. "Сови", навпаки, засинають пізно й пізно прокидаються, їм властива найбільша працездатність у другій половині дня, а деяким пізно увечері, навіть уночі.

Категорія людей, невизначеного типу, або аритміків належать до групи «голуби». Деякі вчені пропонують при розподілі людей на робочі місця враховувати індивідуальні особливості ритму працездатності, особливо для роботи в нічні зміни. Цей розподіл здійснюється за допомогою психологічного методу спостереження.

Вивчення біоритміки - основа прогнозів у багатьох галузях нашого життя, медицині, художній творчості, психології, спорті. Ритмічність властива природі, наше завдання — жити в союзі з нею.

2. Проаналізувати на основі методу психологічного спостереження реактивність організму.

2.1. Тестовий контроль:

1. Чи важко Вам прокидатися рано-вранці?
 - а) так, майже завжди;
 - б) інколи;
 - в) рідко;
 - г) дуже рідко.
2. У які години Ви переважно лягаєте спати?
 - а) після першої години ночі;
 - б) від половини дванадцятої до першої години;
 - в) від десятої до половини дванадцятої;
 - г) до десятої години.
3. Який сніданок Ви споживаєте в першу годину після сну?
 - а) солідний;
 - б) багатий, але не дуже калорійний;
 - в) достатньо одного вареного яйця або бутерброду;
 - г) досить чашки кави або чаю.
4. Згадайте Ваші легкі роздратованості або легкі сварки на роботі й удома. У який час вони найчастіше виникають?
 - а) у першій половині дня;
 - б) у другій половині дня.
5. Від чого Ви могли б легко відмовитися?
 - а) від ранкового чаю або кави;
 - б) від вечірнього чаю.
6. Чи легко Ви під час відпустки порушуєте звички, пов'язані з прийомом їжі?
 - а) дуже легко;
 - б) досить легко;
 - в) важко;
 - г) звичок не міняю.
7. Зранку на Вас чекають важливі справи. На скільки раніше Ви ляжете ввечері спати?
 - а) більш як на дві години;
 - б) на годину-дві;
 - в) менш ніж на годину;
 - г) як звичайно.

8. Як точно Ви можете оцінювати без годинника відрізок часу, який дорівнює хвилині? Попросіть кого-небудь допомогти Вам при цій перевірці.

- а) відрізок вийшов менше хвилини;
- б) відрізок вийшов більше хвилини.

2.2. Оцінювання результатів тестування

Особливості поведінки людей (групи «сови», «жайворонки», «голуби»)

До першої групи («Сови») належать особи з повільною та слабкої реакцією на подразники. Це спокійні розсудливі люди, які не спішать робити висновки і намагаються їх обґрунтувати, деколи педанти, систематики, вони схильні до логічних роздумів, до математики, до абстрактних узагальнень. Інертні, замкнуті. їм властиві самовладання, вони оцядливі, навіть суворі й деспотичні. Працездатність таких людей часто вранці незначна й досягає максимуму в другій половині дня. Слід зазначити, що в таких людей при гострих захворюваннях температура різко не підвищується видужання йде повільно.

Друга група людей («Жайворонки») об'єднує людей, які дуже швидко реагують на зовнішні впливи, у науці - творці нових ідей. Вони вказують свої шляхи. На всі подразники реагують швидко і гостріше, ніж представники першої групи. Швидко відновлюють сили і швидко втомлюються; працездатні зранку. Вони різко і швидко реагують підвищенням температури на інфекційні хвороби, у них різко змінюється загальний стан. Ці люди схильні до діабету, ожиріння, захворювань органів кровообігу. Вони чутливі до змін погоди.

Третя група людей («Голуби») об'єднує людей, невизначеного типу, аритміків.

Критерії оцінювання своїх можливостей

Запитання	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	3	3	1	2	0	3	0
б	2	2	2	0	0	1	2	2
в	1	1	1	-	-	2	1	-
г	0	0	0	-	-	3	0	-

Результати

від 0 до 7 балів, Ви — «жайворонок»,

від 8 до 13 балів свідчать про невизначеність типу, ви аритмік, «голуб»,

від 14 до 20 балів набрали яскраво виражені «сови».

Можна і самому визначити, хто ти — «жайворонок» чи «сова». Поспостерігайте за собою деякий час і Ви самі зможете правильно розподілити навантаження. Слід додати, що в кожного типу є свої переваги. Так що тільки від Вас залежить, чи зможете Ви ними скористатися.

Висновки

3. Визначити характерні особливості добових коливань інтенсивності фізіологічних процесів в організмі людини, урахувати їх при розробці власного режиму дня:

- Значення біологічних ритмів для живих організмів, причини їх виникнення.
- Біологічний годинник.
- Хто Ви? "Сова", "Жайворонок" чи "Голуб".
- Складіть свій розпорядок дня, ураховуючи добову періодичність і коливання інтенсивності фізіологічних процесів в організмі людини (додаток 1).

Орієнтовна модель режиму дня

Орієнтовна модель режиму дня	Час доби для процедури
1. Ранкова гігієнічна гімнастика.	
2. Повітряна ванна; водна процедура — обливання, обливання, душ.	
3. Перший сніданок (не поспішаючи).	
4. Ранкова прогулянка або ходьба пішки на роботу.	
5. Паузи під час роботи (після 2—3 годин роботи необхідно робити 10—15-хвилинні перерви).	
6. Другий сніданок — на роботі.	
7. Денна прогулянка або ходьба пішки з роботи.	
8. Невеликий відпочинок перед обідом і після. Денний сон 1—2,5 годин після роботи.	
9. Друга половина робочого дня — у закладі або розумова робота вдома.	
10. Години для відпочинку в домашній обстановці: легка фізична праця або відвідання кіно, театру, лекцій.	
11. Легка вечеря (простокваша, фрукти тощо.).	
12. Тепла ванна або прогулянка на свіжому повітрі перед сном. Сон не менше 7—8 годин.	

Висновки

4.2. Вивчення впливу негативного земного випромінювання на фізіологічний стан молоді, його працездатність і здатність до навчання

Практична робота №8

Тема: Земне випромінювання і здоров'я людини.

Мета: ознайомитись із методикою виявлення гепатогенних зон і захистом від їх впливу на людину.

Форма контролю: тренінгові вправи.

Кількість годин: 1-2.

Література:

[5, 7, 10, 11, 19, 21]

Обладнання: інформаційний матеріал, маятник Фуко, план кімнати.

Перебіг роботи

1. Ознайомлення з інформаційним матеріалом

1.1. Поняття про гепатогенні зони.

Геопатогенна зона – зона Землі, що характеризується геофізичною аномалією (зона подразнення) і негативним впливом земного випромінювання на організм людини. Геопатогенні зони – це локальні геофізичні аномалії різного походження. Вплив геопатогенних зон на організм людини під час її перебування в місцях їх дії вивчає наука *геопатія*.

Основними причинами виникнення геопатичних зон є виникнення геологічних розломів, перетин підземних водних потоків, положення (перехрест) ліній так званих глобальних сіток, утворення штучного походження, зумовлені діяльністю людини, - електротелевізійні й телефонні мережі, тепло– й водоканалізаційні комунікації, технічні споруди різного типу, а також поєднання зазначених вище факторів.

Вивчення суті геопатогенних зон, їх впливу на рослинний та тваринний світ займаються фізики, геофізики, медики, спеціалісти в галузі електроніки, геологи, лікарі, а також багато інших спеціалістів. Геопатогенні зони є реальним геофізичним явищем, що полягає у змісті геофізичних параметрів середовища (геомагнітного поля, електропровідності ґрунту, електричного потенціалу атмосфери, рівня радіоактивності тощо).

На Землі є різноманітні системи енергетично поляризованих ліній, смуг, зон. Глобальна каркасна сітка Землі не є структурним утворенням, а має енергопольову природу і становить собою силові лінії, площини, енергетичні вузли, випромінювання яких поляризовані. Глобальна каркасна сітка Землі та її сітки менших розмірів утворюються під впливом космічних сил за участі земних факторів. Глобальна прямокутна решітка утворена геоенергетичними лініями, орієнтованими за сторонами світу. Кожна комірка цієї сітки складається з двох смуг-ліній, одна з яких спрямована на північ – південь, а друга - на схід – захід.

Смуги решітчастої сітки поляризовані на умовно «позитивні» та «негативні», енергетичний потік може бути висхідним і низхідним. Його спрямованість визначається обертанням маятника за чи проти годинникової стрілки. Відповідно

вузли решітчастої сітки можуть бути право – і лівополяризованими чи нейтральними. Через кожні 10м у решітчастій сітці виникають смуги посиленої інтенсивності, між ними, у свою чергу, через 5м виникають проміжні смуги з меншою інтенсивністю.

Поряд із патогенними зонами існують геомагнітні зони, що позитивно впливають на здоров'я людини. Ці зони також утворюють упорядковану орієнтовану сітку з відстанню між смугами 75-100 метрів. Не випадково в місцях перетину геомагнітної сітки розташовуються культові споруди: храми, святі місця, мегалітичні споруди. Ширина смуг сітки коливається і складає 10-30-50 метрів. Ці зони випромінюють електромагнітні хвилі, що можуть вимірюватися біолокаційним методом. Спеціалістами сільського господарства встановлено, що найбільше хворіють дерева, які перебувають у патогенній зоні, у них найчастіше влучають блискавки. Тварини, які стоять у стійлах, і знаходяться у гепатогенній зоні, також страждають від різних хвороб, їх продуктивність і приріст ваги зменшується.

На автошляхах наявність гепатогенних зон створює підвищену аварійність, оскільки навіть короткочасне перебування водія в цій зоні спричиняє своєрідний стрес. Ученими встановлено, що гепатогенні зони становлять особливу небезпеку для здоров'я людини, оскільки тривале перебування в них провокує тяжкі хронічні захворювання, призводить до виникнення злоякісних пухлин.

1.2. Симптоми та реакція організму на дію гепатогенних зон

Дослідження Є. Хартмана показали, якщо тіло людини перебуває на смугах прямолінійної решітчастої сітки, спрямованих на північ – південь, то людина відчуває запаморочення, її переслідує головний біль, порушення зору, слуху, психічні розлади, виникають серцево-судинні захворювання. Де смуги орієнтовані на схід – захід, людина в основному схильна до захворювань запального характеру, артритів, ревматизмів.

У людей, спальні й робочі місця яких розташовані у вузлах перетину сітки, спостерігається загальне гальмування процесів обміну речовин, захворювання нирок і жовчного міхура, інфаркти, рак легенів, горла, шлунка, сечового міхура. Якщо перетин решітчастої сітки припадає на нижні кінцівки, створюються передумови для захворювання суглобів і відчувається слабкість у ногах. За перебування тіла людини поза решітчастою сіткою та її перетинами показників будь-яких типових захворювань немає. Людині необхідно грамотно визначити своє місце роботи, навчання та сну, щоб не створювати передумов для будь-яких захворювань.

Якщо ж людина вчасно залишить реактивну зону, то зазначені симптоми зникнуть протягом місяця. П'ять процентів людей, які перебувають у зоні подразнення, залишаються здоровими завдяки наявному в них великому потенціалу захисних сил. Діапазон захворювань, що зумовлюються негативним земним випромінюванням у патогенних зонах, дуже широкий.

Отже, наявність гепатогенних зон у житлових та навчальних приміщеннях слід визначити фактором підвищеного ризику.

1.3. Методика виявлення геопатогенних зон і захист від їх впливу

Дослідники продовжують пошук універсального екранувального або нейтралізувального пристрою, ураховуючи електромагніту хвильову природу земних випромінювань. І все ж найпростішим, доступним і надійним способом усунення негативного земного випромінювання залишається переміщення місця навчання, праці та сну в сприятливу зону. Під час пошуку таких зон, запроваджують методи біолокації.

Біолокація – здатність людини визначати наявність яких-небудь об'єктів, предметів у просторі за допомогою індикатора рамки чи маятника. Раніше цей метод називався лозошукуванням.

Люди, які здатні до такого, мають особливе біологічне поле й виражені більшою чи меншою мірою екстрасенсорні здібності. Завдяки цьому вони можуть отримувати інформацію з навколишнього простору. Біолокаційний метод є єдиним простим і доступним засобом для інтегрального оцінювання властивостей земного випромінювання та структури геопатогенних зон. За допомогою цього методу можна виявити ті чи інші зони земного випромінювання. Ученими встановлено, що людина за допомогою маятника або рамки здатна реагувати на градієнти слабких фізичних полів природного походження.

Біолокація – це один із різновидів реалізації екстрасенсорних здібностей. Установлено, що такими здібностями володіють приблизно 80% усіх людей, а 10-20% настільки обдаровані ними від природи, що відразу можуть оволодіти маятником. Людину, яка працює з маятником або рамкою, називають оператором, а маятник або рамку в її руках – показником (індикатором).

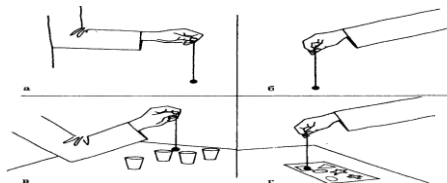
1.4. Методика біолокації для визначення геопатогенних зон у приміщенні.

Маятник є невеликим вантажем вагою 20-30 г, що підвішений на нитці завдовжки 20-30 см, насичений клеєм для того, щоб під час роботи нитка не крутилася. Він може бути виготовлений зі сталі, міді, бронзи, деревини бука й мати форму кулі, піраміди або груші.

Для успішної роботи нитка маятника з вузлом на кінці затискається вказівним і великими пальцями. Оператор підходить із маятником до досліджуваного місця. Лікоть притиснутий до тіла, а рука, що тримає маятник, виноситься вперед і встановлюється над місцем, яке перевіряється. Спочатку необхідно заспокоїти рух маятника, а потім дати йому вільно коливатись. Під час спостереження за маятником оператор подумки настроюється на визначення геопатогенної зони. За коливанням («відповіддю») маятника можна судити про наявність чи ненаявність геопатогенної зони. Маятник у руках оператора здійснює різні рухи – колові, еліптичні, лінійні – із різною амплітудою коливання. Оператору необхідно навчитися розрізняти ці коливання та пов'язувати їх із предметом чи явищем, що вивчається.

Під час визначення геопатогенних зон у приміщенні передусім потрібно встановити орієнтацію досліджуваного будинку чи приміщення за сторонами світу компасом. Якщо проводиться обстеження в приватному будинку, необхідно вивчити ззовні простір навколо будинку й визначити наявність глобальної координатної сітки, розміщення водних підземних потоків та інші геопатогенні зони.

Після вивчення теорії навколо будинку можна проводити обстеження приміщень на гепатогенність. Під час обстеження гепатогенних зон у приміщенні краще користуватися маятником 50 г та з довшою, ніж звичайно ниткою (60 см). Під час визначення гепатогенних зон у будинку (незалежно від кількості поверхів) бажано, щоб оператор міг вільно пересуватися по всьому периметру кімнати. Обстежуючи крок за кроком простір кімнати за методикою роботи з маятником, рухаючись по колу від периферії до центру, оператор позначає крейдою на підлозі місця, де маятник вказує на подразнення. Після закінчення перевірки кімнати лінійні розташування міток переносяться з натури в зменшеному масштабі на аркуш паперу. Перехрести ліній і лінії, що є небезпечним місцем, будуть очевидні. Виходячи з цього начерку, можна визначити місце сну і місце занять.



2. Практичне дослідження гепатогенних зон своєї кімнати

План-схема кімнати з позначками гепатогенних зон



Висновки

4.3. Розробка індивідуальної оздоровчої системи.

Практична робота № 9

Тема. Розробка індивідуальної оздоровчої системи.

Мета: з'ясувати принципи й загальні вимоги до побудови індивідуальної оздоровчої системи; навчитись складати поради щодо розробки та виконання індивідуальної оздоровчої системи; розробити орієнтовний варіант індивідуальної оздоровчої системи.

Обладнання: Поради щодо розробки та виконання індивідуальної оздоровчої системи;

Орієнтовний варіант індивідуальної оздоровчої системи.

Література

[7, 12, 17, 22, 23, 27]

Перебіг роботи

1. Методичні рекомендації щодо розробки індивідуальної оздоровчої системи.

1.1. Ознайомлення з порадами

Розробити індивідуальну оздоровчу систему ви зможете, спираючись на наукові знання про людину та природу. Щоб уникнути серйозних помилок при її створенні, слід керуватися основними принципами побудови систем. Правильно розроблена індивідуальна оздоровча система - запорука вашого духовного, психічного, фізичного та соціального благополуччя.

Хотілося б нагадати вам висловлювання автора системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової: «Людський організм - найдосконаліша цілісна система, що саморегулюється і самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим, що йде врозріз із приписами природи, способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я». Ці слова необхідно пам'ятати під час розробки та застосування індивідуальної оздоровчої системи. Для ефективнішого впливу на організм оздоровчої системи її впродовж життя можна творчо змінювати, доповнювати й удосконалювати.

1.2. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої системи

Коротко розглянемо деякі з них:

- цілеспрямованості, виходячи з того, що метою індивідуальної оздоровчої системи є формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- науковості, щоб розробка оздоровчої системи спиралась на об'єктивні закономірності розвитку природи;
- системності, урахування всіх аспектів формування здоров'я.
- єдності теоретичних знань і практики;
- урахування індивідуальних особливостей організму індивіда (фізіологічних, психологічних), його складного внутрішнього світу, а також аналізу досвіду особистості.

2. Загальні вимоги до індивідуальної оздоровчої системи

2.1. Розробляти індивідуальну оздоровчу систему слід самостійно, звертаючись за допомогою до вчителя чи лікаря. Вони можуть дати вам кваліфіковану

консультацію щодо впровадження тих чи інших оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження вашого здоров'я. Якщо ви захворіли, вам необхідно проконсультуватись у лікаря для уточнення застосованих вами оздоровчих технологій.

2.2. Створюючи індивідуальну оздоровчу систему, керуйтеся тільки науковими знаннями про людину та природу.

2.3. Добирати індивідуальні оздоровчі методики потрібно так, щоб вони впливали на здоров'я людини в усіх його аспектах (духовному, психічному, фізичному).

На здоров'я в духовному аспекті можуть впливати методика СОЕВУС Г.М. Ситіна (Словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини), елементи самовиховання тощо. Щоб вплинути на здоров'я у психічному аспекті застосовують аутогенне тренування, релаксацію та інші методики. На здоров'я у фізичному аспекті значно впливають загартування, дихальна гімнастика, оптимальний руховий режим.

2.4. Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, треба виходити з того, що людина має фізичне тіло та біоенергетичні поля (на рівні біоенергетичних полів – аутотренінг, дихальна гімнастика, масаж).

2.5. Індивідуальні оздоровчі технології слід добирати відповідно до конституції тіла, індивідуальних особливостей фізіологічних процесів організму, із урахуванням психологічних особливостей, підтримки психологічної рівноваги.

2.6. Добір оздоровчих методик залежить від віку людини. Наприклад, у юнацькому віці для загартування організму найкраще ходіння босоніж, обливання холодною водою, але не моржування. Методику голодування в оздоровчій системі можна застосовувати лише тоді, коли організм повністю сформувався.

2.7. Добір індивідуальних оздоровчих технологій, їх упровадження, а також режим навчання, відпочинок, сон, харчування потрібно узгоджувати та розподіляти з урахуванням біоритмів природи та ваших біоритмів.

2.8. Під час визначення оздоровчих методик індивідуальної системи слід урахувати матеріальні, побутові умови вашого життя.

2.9. Добирати оздоровчі технології бажано з урахуванням національних і родинних традицій. Успішне впровадження й вдосконалення індивідуальної оздоровчої системи можливе тільки при веденні щоденника здоров'я.

3. Рекомендації щодо розробки й упровадження індивідуальної оздоровчої системи:

- упровадження оздоровчих технологій на початкових етапах вимагає певних вольових зусиль. Відхід від правильного їх виконання не дасть бажаного результату.
- у процесі оздоровчих технологій треба враховувати стан організму, його реакції на певні дії та за необхідності змінювати технології, імпровізувати, виконувати те, що "підказує" вам ваш організм.
- обравши певну оздоровчу систему, дотримуйтесь її, не переключайтесь із однієї системи оздоровлення на іншу.
- систематичне виконання оздоровчих технологій - це запорука успіху індивідуальної оздоровчої системи.
- будь-яке навантаження оздоровчих технологій треба підвищувати поступово. Це стосується фізичних і дихальних вправ, загартувальних

процедур, змін у харчуванні тощо.

- ніколи, ні за яких ситуацій не конфліктуйте.
- добирайте та модифікуйте оздоровчі технології з урахуванням екологічного стану навколишнього середовища регіону вашого проживання.

4. Орієнтовний варіант індивідуальної оздоровчої системи

Перелік елементів оздоровчих технологій, що виконуються щоденно в індивідуальній оздоровчій системі:

- стежити за правильним диханням;
- забезпечити сон із доступом свіжого повітря;
- при потребі робити самомасаж певних частин тіла для зняття втоми;
- проводити релаксацію, аутогенне тренування для зняття втоми;
- правильно підбирати продукти харчування;
- уживати переважно рослинну їжу;
- уживання солі, цукру звести до мінімуму;
- пити чисту воду;
- правильно готувати чай;
- уживати чай власного збору;
- харчуватись із урахуванням екологічного стану місця проживання;
- загартовувати організм;
- виконувати вправи для корекції зору;
- дотримуватись режиму навчання, праці та відпочинку;
- організовувати своє життя з урахуванням біоритмів природи й індивідуальних біоритмів;
- не вживати наркотиків, алкоголю, тютюну;
- гуманно ставитись до оточення;
- підтримувати добрий мікроклімат у сім'ї;
- остійно підтримувати гарний настрій;
- не допускати конфліктних ситуацій;
- вести щоденник здоров'я;
- усвідомлено ставитись до життя, сприймати його як найвищий дар природи;
- готуватись до обрання своєї майбутньої професії з урахуванням стану здоров'я.

Оздоровчі технології щоденного та сезонного індивідуального використання:

- кожне купання закінчувати обливанням холодною водою;
- відвідувати лазню;
- оптимально організовувати рухову активність;
- проводити оздоровчі настанови;
- ходіння босоніж;
- методично правильно загоряти влітку;
- заготовлювати рослинні продукти для чаю та відварів;
- застосовувати оздоровчі дієти, очищати організм;
- визначити місце сну, навчання, відпочинку з урахуванням геобіологічної сітки;
- удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему.

4.4. Оцінювання загартованості

1. Заповни таблицю для визначення норм загартовування.

Фактори загартовування	Розпочати загартовування в що пору року	Час доби	t ⁰ показник	Тривалість процедур		Одяг для загартовування	Протипоказання даної процедури
				П	К		
Сонячні ванни							
Повітря							
Вода:							
- обтирання							
- обливання							
- душ							
- купання							

2. Оцінити свій рівень загартованості

4.5. Харчування і здоров'я

Мета: узагальнити поняття «раціонального харчування» і вимоги до нього; знати характеристику харчових компонентів та їх значення в процесі життєдіяльності організму; уміти пояснити особливості харчування дітей та підлітків; ознайомити студентів із кваліфікацією продуктів за їх калорійністю та продуктивною цінністю з видами дієт

Форми контролю: семінар із практичними дослідженнями.

Кількість годин: 2.

Література:

[8, 9, 11, 14, 19, 28]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ ви повинні вміти:

- 1.1. Пояснити причину порушення обміну речовин.
- 1.2. Чому в дітей відбувається зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання, дистрофія?
- 1.3. Що таке асиміляція й дисиміляція?
- 1.4. Як залежить основний обмін від статі, маси, зросту, площі поверхні тіла?
- 1.5. Як впливають на обмін речовин фізичні навантаження?

2. Питання для самоперевірки та обговорення

- 2.1. Особливості обміну речовин у дітей.
- 2.2. Роль холестерину й жирних кислот в органічних змінах кровоносних судин.
- 2.3. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів, шкідливих звичок.
- 2.4. Токсичні речовини в їжі, їх наслідки.
- 2.5. Радіаційне забруднення їжі.
- 2.6. Патогенні бактерії їжі.

3. Термінологічний словник: основний обмін, асиміляція, дисиміляція, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, дистрофія, ожиріння, ведична культура, вегетаріанство.

4. Тематика рефератів

- 4.1. Вегетаріанство.
- 4.2. Фізіотерапевтичні дії води на організм людини.
- 4.3. Особливості харчування дітей.
- 4.4. Лікування голодуванням (за П.Брегом та Ю.С. Ніколаєвим).

- 4.5. Атеросклероз. Причини виникнення.
 4.6. Критерії раціонального харчування.
 4.7. Традиції народного харчування. Українська кухня
 4.8. Особливості харчування народів світу.

5. Практичні дослідження

1. Розглянути рекомендовані норми харчування й добову потребу людини в харчових речовинах

Рекомендовані норми харчування¹

Категорія населення	№	Вік (років)	Вага (кг) ²	Зріст (см) ²	Білок (г)	Жиророзчинні вітаміни			
						A (мкг RE) ³	D (мкг) ⁴	E (мг TE) ⁵	K (мкг)
Немовлята	1	0,0-0,5	6	60	13	375	7,5	3	5
	2	0,5-1,0	9	71	14	375	10	4	10
Діти	3	1-3	13	90	16	400	10	6	15
	4	4-6	20	112	24	500	10	7	20
	5	7-10	28	132	28	700	10	7	30
Чоловіки	6	11-4	45	157	45	1000	10	10	45
	7	15-18	66	176	59	1000	10	10	65
	8	19-24	72	177	58	1000	10	10	70
	9	25-50	79	176	63	1000	5	10	80
	10	51+	77	173	63	1000	5	10	80
Жінки	11	11-14	46	157	46	800	10	8	45
	12	15-18	55	163	44	800	10	8	55
	13	19-24	58	164	46	800	10	8	60
	14	25-50	63	163	50	800	5	8	65
	15	51+	65	160	50	800	5	8	55
Вагітні жінки	16				60	800	10	10	65
Матері, які годують	17	Перші 6 міс.			65	1300	10	12	65
	18	Другі 6 міс.			62	1200	10	11	65

Добова потреба людини в харчових речовинах

Харчові речовини	Добова потреба	Харчові речовини	Добова потреба
вода	1750-2200	йодиди	0,1-0,2
Білки, г у тому числі тваринні	50	Вітаміни, мг	
Вуглеводні, г у тому числі крохмаль	400-450	Аскорбінова к-та	50-70
		рутин	25
Легкозасвоюваний цукор	50	Тіамін (B1)	1,5-2
Харчові волокна (клітковина і пектин)	20-25	рибофлавін	2-2,5
		Пантотенова к-та (B3)	5-10
холестерин	0,3-0,06	Холін (B4)	500-1000
фосфоліпіди	5	Піридоксин (B6)	2-3
Мінеральні речовини, мг		Фолієва к-та	0,2-0,4
Кальцій	800-1000	Цянокобаламін	0,002-0,005
Натрій	4000-6000	Ніацин	15-25
Калій	2500-5000	Біотин (H)	0,15-0,3
Фосфор	1000-1500	Кальциферол (D), ME	100-400
Хлориди	5000-7000	Філохінони ()	0,2-3,0
Магній	300-500	Лінолева к-та	0,5
Залізо	15	Токоферол (E)	2-6
Марганець	5-10	Ретинол (A)	1,5-2,0
Кобальт	2	Енергетична цінність	
Молібден	0,1-0,2	Дж	11932
Селен	0,5	ккал	2850
фториди	0,5-1,0		

2. Виробити рекомендації збалансованого режиму харчування для дітей молодшого шкільного віку

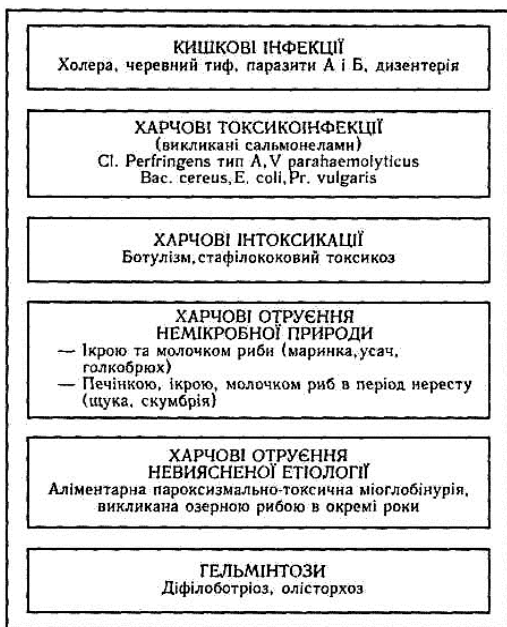
Lined writing area with multiple horizontal lines.

3. Розглянути блок-схеми захворювань людини, що передаються через продукти харчування:

3.1. Захворювання, що передаються через м'ясо та м'ясні продукти



3.2. Захворювання, що передаються через рибу та рибопродукти



3.3 Захворювання, що передаються через молоко та молочні продукти



3.4 Захворювання, що передаються через городину, фрукти, із зовнішнього середовища



4. Пояснити, як можна запобігти харчовим отруєнням і поширенням захворювань системи травлення - *через м'ясо та м'ясні продукти:*

- через рибу та рибопродукти:

- через молоко та молочні продукти:

- через городину, фрукти, із зовнішнього середовища:

РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

4. Психічне здоров'я людини

4.1. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я

Мета: узагальнити знання про психіку людини, психічне здоров'я, критерії оцінки психічного здоров'я, структуру психіки, інтелектуально-емоційний потенціал людини, його значення для мікроклімату працюючого колективу

Форма контролю: психологічне тестування.

Кількість годин: 2.

Література:

[1, 8, 10, 12, 16, 21, 27]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ ми повинні:

- 1.1. Пояснити поняття психіка, психічне здоров'я, критерії оцінки психічного здоров'я, основні показники здоров'я, інтелект, емоції.
- 1.2. Показати взаємовплив біологічного й соціального на психічний розвиток індивіда.
- 1.3. Визначення типу нервової діяльності, емоційності (екстраверт, амбіверт, інтроверт).

2. Питання для самоперевірки та обговорення

- 2.1. Психічне здоров'я індивіда як складова досконалого здоров'я.
- 2.2. Прояви біологічної програми дитини через виховання.
- 2.3. Умови розвитку особистості в гармонії з мікросередовищем.
- 2.4. Роль загальнозміцнювальних засобів у формуванні психічного здоров'я.
- 2.5. Позитивне мислення і здоров'я людини.

3. Термінологічний словник: психіка, свідоме мислення, підсвідоме мислення, структура психіки, психічне здоров'я, темперамент, характер, акцентуація, екстраверти, інтроверти, амбіверти.

4. Тематика рефератів:

- 4.1. Значення психології для збереження і зміцнення здоров'я.
- 4.2. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
- 4.3. Асиметрія мозку (право -, лівосторонні), добові біоритми («сова», «жайворонок») та їх вплив на формування фізичного здоров'я.
- 4.4. Особливості ВНД (пам'ять, мислення, здатність до аналізу і синтезу) та їх вплив на результативність навчання.

5. Практичні завдання.

- 5.1. Складання власного психологічного портрета за самооцінкою з використанням сукупності тестів

Лабораторно-практична робота №10

Тема. Кольорова діагностика типів особистості

Мета: навчитись проводити навчально-ділову гру «Піктограма» й діагностику типів особистості. Реалізувати валеотехнології в галузі валеоосвіти.

Форми контролю: сюжетно-рольова гра, тренінг.

Обладнання: аркуш паперу формат А4, набір кольорових олівців.

Література:

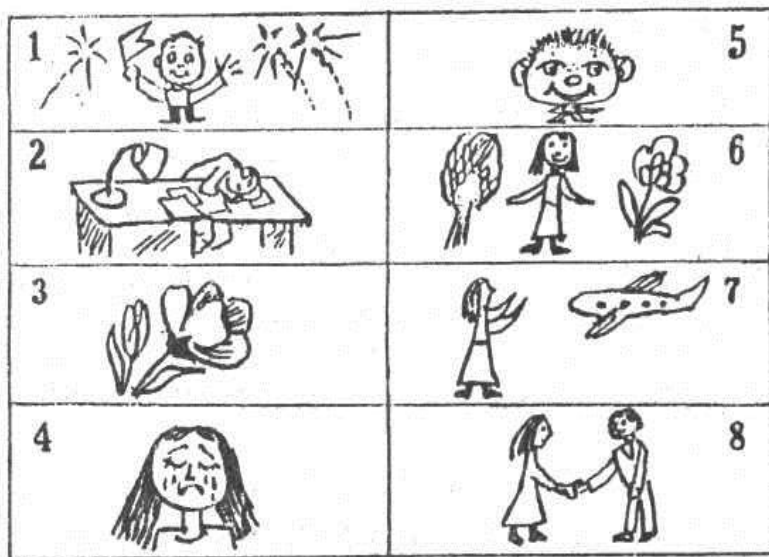
Чепіга М. П. Стимуляція здоров'я і інтелекту / М. П. Чепіга, С. М. Чепіга. – Київ : Знання, 2006. – С. 83–144.

Валеологія : інформ.-метод. збірник. – Київ : Т-во Знання України, 1996. – 336 с.

Перебіг роботи

1. Інструктаж

Кожна дитина повинна мати аркуш паперу (формат А4) і набір кольорових олівців. Папір потрібно скласти так, щоб утворилося 8 умовних квадратиків. У кожному квадратіку діти малюють на задану тему.



Теми малюнків:

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. Веселе свято; | 5. Щастя; |
| 2. Тяжка праця; | 6. Кохання; |
| 3. Розвиток; | 7. Розлука; |
| 4. Сум (горе); | 8. Вдячність. |

Кожен малюнок діти повинні малювати не більше 3-4 хв. Потім проводиться опитування дітей за малюнками. Оформлюються виставки. Кольорова діагностика може бути додатковим інструментом для визначення типів особистості дітей і дорослих. Згідно з законами колористики кольорове середовище впливає на характер людини. Якщо уважно поспостерігати, якими кольоровими олівцями, фломастерами, фарбами, папером найчастіше користується дитина, можна багато чого дізнатися про її характер. Перевага, яку надає дитина певному кольору протягом тривалого часу й незалежно від настрою, указує на домінування в структурі її особистості певної творчої функції.

Результати цієї роботи виносяться на обговорення батьківських зібрань.

Роботи можуть дати цікаву інформацію про психіку дитини й мікроклімат родини. При аналізі робіт особлива увага звертається на форми зображення та колір. Кольорова діагностика може допомогти розкрити характер дитини. Сам зміст малюнків дає можливість зрозуміти традиції взаємин певної родини, побут.

2. Теоретична частина

Кольорова діагностика типів особистості

"Жовті" діти більше, ніж інші, схильні до творчості. Найчастіше вони — інтуїтивні екстраверти й належать до соціотипів — Новатор і Натхненник.

У **"фіолетових дітей"** багатий внутрішній світ. Найближча цьому кольору функція — відчуття часу. Найяскравіше виявляється в соціотипів Наставник та Експериментатор.

"Червоні" діти найактивніші. Червоному кольору відповідає функція вольової сенсорики. Це — Лідер і Політик.

Зелений колір — індикатор інтенсивності та працездатності людини. Це колір сенсорики відчуттів: слуху, зору, смаку, нюху і дотику. Це — Комунікатор і Управляючий.

"Коричневі" діти часто є в протидії з собою. Коричневий колір, як потяг до доцільних вчинків, до стабільності у справах і взаєминах, найближче до функції ділової логіки й характерний для соціотипів Критик і Майстер.

"Сині" діти — повна протилежність "червоним". Найкраще синій колір відповідає якостям структурної логіки, що яскраво виявляється у двох раціональних інтравертів — Аналітика та Інспектора.

Рожевий колір найбільше відповідає дитячому періоду розвитку людини. До **"рожевих"** дітей належать здебільшого інтравертні ірраціональні етики — Посередник і Лірик.

Сірий колір в колористиці іноді трактується або як без кольору, чи як його нейтральність. Ці якості найхарактерніші для типів із провідною функцією етики взаємин Охоронця й Гуманіста.

Отже, основними кольорами, які люблять екстраверти, є жовтий, фіолетовий, червоний і зелений. Ці кольори викликають поширення енергії особистості поза нею, розширення поля діяльності й контактів із людьми й речовинами. До інтравертованих кольорів належать синій, коричневий, рожевий і сірий.

Зв'язки між кольором і психологічними характеристиками молоді

Вік, років	Улюблений колір	Колір, що викликає негативне ставлення	Переважаючий психічний стан
4 — 10	Червоний, пурпуровий, рожевий, бірюзовий	Чорний, темно-коричневий, сірий	Перебування в казковому світі
11 — 12	Зелений, жовтий, червоний	Оливковий, пастельний, бузковий	Переважає чуттєве сприйняття світу
13—16	Ультрамарин, синій, оранжевий (зелений)	Фіолетовий, бузковий	Раціональний підхід до сприйняття світу, розвиток самосвідомості
17—19	Червоно-оранжевий	Пурпуровий, рожевий	Інстинктивно цілеспрямоване сприйняття світу

Емоційний вплив кольорів

Колір	Сприйняття			
	Зорове	Фізіологічне	Асоціативне	Психологічне
Червоний	Різкий, яскравий	Збудження	Революція, пожежа, галас	Гарячі почуття, активність, гнів
Жовтогарячо-червоний	Яскравий, виділяється	Збудження	Сонце, урочистість	Енергійність
Жовтогарячий	Яскравий, виділяється	Напруження	Захід, осінь, апельсин	Неспокій, динамічність
Жовтий — жовтогарячий	Блискучий	Напруження	Схід сонця зимою	Щастя, життя
Жовтий	Блискучий	Спокій	Весна	Надія
Зелений		Спокій, свіжість	Рослина, море	Мир, рівновага
Фіолетовий	Щільний, сутінковий	Тепле повітря	Фіалки	Урочистість, траур
Пурпуровий	Соковитий	Пристрасть	Влада	Пишність

3. Заповнення таблиці малюнками на задану тему.

1.	5.
2.	6.

3.	7.
4.	8.

4. Висновки

5.2. Проаналізуйте на підставі методу психологічного спостереження, чи конфліктна Ви особистість?

Психологічне тестування «Чи конфліктна ви особистість?»

1. У громадському транспорті виникла суперечка на підвищених тонах. Яка ваша реакція?

- А) Ніколи не берете участі в суперечці.
- Б) Коротко висловлюється на захист сторони, яку ви вважаєте правою.
- В) Активно втручаєтесь у суперечку, що відбувається, чим викликаєте не завжди спокійну реакцію оточення.

2. Чи скаржитесь ви батькам на вчителів?

А) Ні.

Б) У деяких випадках, якщо є для цього вагомі підстави.

В) Критикуєте з будь-якого приводу не тільки вчителів, а й людей, які цілком розділяють із того чи іншого приводу точку зору педагогів.

3. Чи часто ви сперечаєтесь із друзями?

А) Як звичайно, часто, якщо це люди невразливі.

Б) Доводиться, однак лише з принципових питань.

В) Суперечки — ваша стихія. Без них ви не можете спілкуватись із друзями.

4. Черги, на жаль, стали звичним явищем у нашому житті. Як ви реагуєте, якщо хтось намагається обійти чергу?

А) Обурюєтесь, але при цьому мовчите, прагнучи зберегти своє здоров'я.

Б) Це не залишає вас байдужим, і ви робите зауваження.

В) Проходите вперед і самі спостерігаєте за порядком просування черги.

5. Страва, яку вам подали на обід, виявилась недосоленою. Яка ваша реакція?

А) Це не настільки істотно, щоб викликати у вас роздратування.

Б) Досолите страву на свій смак, утримавшись від зауважень.

В) Обов'язково звернете на це свою увагу або ж демонстративно відмовитесь від їжі.

6. Якщо вам випадково наступили на ногу, як ви відреагуєте?

А) Не приховуючи обурення, подивитесь на кривдника.

Б) Висловіть своє невдоволення, зробивши різке зауваження.

В) Висловіть, не соромлячись виразів.

7. Уявіть, що вам не припала до смаку покупка, зроблена для вас кимось із близьких родичів. Ваші дії?

А) Подякувавши за зроблений подарунок, промовчите.

Б) Обмежитесь коротким тактовним коментарем про покупку, що не сподобалась.

В) Ви не стали б приховувати своєї критики та невдоволення.

8. Так трапилось, що вам не пощастило в лотереї. Як ви поставитесь до цього?

А) Постараєтесь виглядати байдужим, при цьому давши собі слово ніколи більше не брати в ній участі.

Б) Не приховуєте своєї досади, однак поставитесь до всього з гумором, вирішивши взяти реванш.

В) Програш надовго зіпсує вам настрої.

Критерії оцінювання

За кожну відповідь Ви отримаєте: А) - 4 бали, Б) – 2 бали, В) – 0 балів.

Оцінювання результатів тестування:

Від 22 до 33 балів

Ви тактовні та миролюбні, уникаєте всіляких суперечок і конфліктних ситуацій, утримуєтесь від критичних зауважень. Іноді, якщо цього вимагають обставини, вам все ж варто набратися сміливості та висловити, незважаючи на осіб, точку зору з того чи іншого питання.

Від 12 до 21 балів

Ви володієте репутацією конфліктної людини. Однак у конфлікт вступаєте лише в тому разі, якщо не бачите іншого вирішення питання або коли інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, як це позначиться на вашому професійному успіхові чи приятельських взаєминах. При цьому ви не виходите за межі коректності, форма образ для вас неприйнятна. Усе це, безперечно, викликає до вас повагу.

До 11 балів

Суперечки та конфлікти — це повітря, без якого ви не можете жити. Любите критикувати інших, але якщо чуєте зауваження на свою адресу, можете не в міру драгуватись і сердитись. Вам необхідно зрозуміти, що необгрунтована критика — критика не на вашу користь. Людям, які перебувають поряд із вами, часом доводиться дуже складно. Ви завжди повинні пам'ятати, що різка форма поведінки, невитриманість і грубість віддаляють від вас людей. Хіба не в цьому причина відсутності у вас друзів? Спробуйте іноді прислухатися до думки людей, що вас оточують, і ви переконаєтесь, що далеко не завжди суперечки та конфлікти— найкраща форма вирішення питань, які виникають.

Висновки

5.3 Проаналізувати на підставі методу психологічного спостереження власний стиль поведінки.

Психологічне тестування «Якщо виникли розбіжності ...»

За допомогою даного тесту ви зможете визначити власний стиль поведінки в ситуації розбіжностей.

Усього таких стилів поведінки п'ять:

1. Так званий варіант співпраці. Він оптимальний, зазвичай, завжди.
2. Компромісне розв'язання проблеми. Така форма поведінки за деяких випадків цілком прийнятна.

3. Форма попередження розбіжностей. Рекомендується у випадку конфліктів, не спровокованих партнером.
4. Пристосування до думки партнера. Така поведінка є можливою, коли опонент справді має рацію.
5. Суперництво — найменш ефективний, проте найчастіше вживаний спосіб поведінки в конфліктних ситуаціях.

Отже, із запропонованих нижче висловлювань виберіть те, яке найбільше відповідає вашій поведінці.

1. а) Іноді ви іншим надаєте можливість узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
б) Ви насамперед намагаєтесь звернути увагу на те, що не викликає у вас розбіжностей, ніж обговорювати спірні питання.
2. а) Ви намагаєтесь віднайти компромісне рішення.
б) Ви прагнете владнати справу як із урахуванням усіх своїх інтересів, так і з урахуванням інтересів іншої людини.
3. а) Ви наполегливі у прагненні досягти свого.
б) Іноді ви жертвуєте власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. а) Ви намагаєтесь віднайти компромісне рішення.
б) Ви стараєтесь не образити почуттів іншої людини.
5. а) Намагаючись віднайти компромісне вирішення питання, ви шукаєте підтримки в іншої людини.
б) Ви намагаєтесь віднайти найправильніший вихід із ситуації, уникаючи при цьому зайвої напруженості.
6. а) Ви намагаєтесь вийти зі спірної ситуації з найменшими втратами для себе.
б) Щоб там не було, ви прагнете досягти своєї мети.
7. а) Ви намагаєтесь відкласти вирішення спірного питання, щоб з часом вирішити його остаточно.
б) Ви вважаєте, що краще в чомусь поступитися партнерові, якщо це приведе вас до позитивних наслідків у вирішенні вашого питання в цілому.
8. а) Зазвичай, ви наполегливо прагнете досягти свого.
б) Насамперед ви намагаєтесь зрозуміти суть спірних питань і визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси сторін, які вирішують дані питання.
9. а) Ви вважаєте, що не завжди варто хвилуватись через які-небудь виниклі розбіжності.
б) Ви докладаєте всіх зусиль для того, щоб досягти свого.
10. а) Ви неухильно прагнете досягти своєї мети.
б) Зазвичай, ви схильні до того, щоб знайти компромісне рішення.
11. а) Головне для вас — визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси та спірні питання.
б) Стараєтесь, ураховуючи інтереси іншого, зберегти ваші з ним взаємини, що склалися.
12. а) Зазвичай, ви дотримуетесь нейтральної позиції, щоб уникнути суперечок, що виникли.
б) Ви зберігаєте право за іншим залишатися при своїй думці, якщо він, у свою чергу, також іде вам назустріч у вирішенні ваших питань.

13. а) Ви дотримуетесь нейтральної позиції.
б) Ви рішуче відстоюєте свою точку зору, не беручи до уваги думки партнера.
14. а) Ви берете до відома позицію вашого партнера, повідомляючи при цьому вашу думку.
б) Ви намагаєтесь нав'язати іншій людині перевагу своїх поглядів.
15. а) Ви намагаєтесь, ураховуючи думку іншого, зберегти ваші взаємини.
б) Ви прагнете зробити все необхідне, щоб уникнути конфліктних ситуацій.
16. а) Ви стараєтесь не ображати іншого.
б) Зазвичай, ви відстоюєте свою позицію, уважаючи її кращою.
17. а) Зазвичай ви наполегливі в прагненні досягти свого.
б) Ви намагаєтесь докласти всіх зусиль, щоб уникнути даремної напруженості.
18. а) Ви з задоволенням підтримуєте думку іншого, якщо це зробить його щасливим.
б) Ви даєте партнерові змогу відстояти свою точку зору, якщо він також іде вам назустріч вирішенні спірного питання.
19. а) Передусім ви прагнете чітко визначити те, у чому полягають усі порушені інтереси та спірні питання.
б) Ви волієте почекати з вирішенням спірного питання, щоб із часом вирішити його остаточно.
20. а) Ви намагаєтесь негайно подолати всі розбіжності, що виникли між вами й партнером.
б) Прагнете віднайти взаємовигідне вирішення питання з найменшими втратами.
21. а) Під час перемовин намагаєтесь бути уважним до іншого, ураховуючи його інтереси.
б) Ви завжди прагнете до прямого обговорення проблеми.
22. а) Ви намагаєтесь віднайти взаємовигідне для вас із партнером розв'язання спірного питання.
б) Ви переконані в правильності своєї позиції та відстоюєте її.
23. а) Вас завжди хвилює те, щоб у спірній ситуації були враховані всі бажання кожної зі сторін.
б) Іноді ви іншим надаєте можливість узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. а) Якщо партнер, відстоюючи свою позицію, вважає її дуже важливою, ви намагаєтесь іти йому назустріч.
б) Ви прагнете переконати іншу людину прийняти компромісне рішення.
25. а) Ви прагнете переконати іншу людину у своїй правоті.
б) Проводячи перемовини, намагаєтесь бути уважним до іншого й, насамперед, враховувати його інтереси.
26. а) Ви зазвичай пропонуєте компромісне рішення.
б) Ви майже завжди прагнете врахувати як свої інтереси, так і інтереси партнера.
27. а) Зазвичай, ви всіляко прагнете уникати суперечок.
б) Ви із задоволенням підтримаєте іншого, якщо це зробить його щасливим.
28. а) Зазвичай, ви наполегливі у своєму рішенні досягти свого.
б) Сприяючи вирішенню конфліктної ситуації, ви, зазвичай, потребуєте підтримки іншої людини.

29. а) Ви бачите шлях до розв'язання проблем у прийнятті компромісного рішення.
б) Ви вважаєте, що далеко не завжди варто хвилюватися через розбіжності, що виникли.
30. а) Ви прагнете не ображати почуттів іншої людини.
б) Ви завжди волієте займати таку позицію, що дає можливість спільно розв'язати суперечку на взаємовигідній основі.

Аналіз результатів тесту

Максимальна кількість балів для кожного стилю — 12.

Підраховавши набрану вами суму балів, визначте, який зі стилів у ситуації розбіжностей домінує у вашій поведінці.

Критерії оцінювання:

№	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Попередження	Пистосування
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10		а	б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

Висновки

4.2. Основи психічного здоров'я

Мета: закріпити поняття психічне здоров'я, фізіологічні основи психічної діяльності, взаємовплив біологічного й соціального у психічному розвитку індивіда; систематизувати фактори ризику щодо психічних захворювань.

Форма контролю: семінарське заняття з розв'язанням психологічних тестів.

Кількість годин: 2.

Література:

[3, 8, 10, 12, 16, 18, 26,27]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ, ви повинні вміти:

1.1. Знати, чому нервова система є матеріальною основою психіки? Відповідь обґрунтуйте.

1.2. Перелічити фактори виникнення психоемоційних перевантажень.

1.3. Визначити, що таке стрес-фактор? Прокоментувати основні дослідження з цього питання.

1.4. Знати, які індивідуальні особливості реагування людей на стрес-фактори?

1.5. Розкрити зміст механізму саморегуляції.

2. Запитання для самоперевірки та обговорення на семінарському занятті:

2.1. Як впливає характер думок людини на поведінку, бачення дійсності, стиль життя, здоров'я?

2.2. Що таке позитивне мислення? Як воно впливає на здоров'я людини? Відповідь обґрунтуйте?

2.3. Чи можете ви визначити перспективи вашого особистісного росту, роботи із самовдосконалення, порівнюючи модель «я-ідеальне» і я «я-реальне»?

2.4. Як формується образ власного Я? Яка роль позитивного мислення в роботі з образом власного?

2.5. Яке значення мають методи психічної саморегуляції в профілактиці й послабленні дії дистресів на організм людини? Відповіді обґрунтуйте.

3. Завдання для дискусії на семінарському занятті:

3.1. Психічна енергія і здоров'я людини.

3.2. Поясніть психофізіологічний вплив кольору на організм людини.

3.3. Характер і темперамент особистості.

3.4. Методи психологічної саморегуляції та корекції.

3.5. Діагностичні підходи до визначення духовного і морального стану здоров'я особистості.

3.6. Проілюструйте соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації здорового способу життя.

Обґрунтуйте ваше розуміння суті психічного здоров'я.

4. Тематика рефератів

4.1. Аспекти саморегуляції діяльності.

4.2. Харчування та емоційна напруга.

4.3. Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи.

4.4. Нормалізація сну.

4.5. Народні засоби зняття нервово-емоційної напруги.

4.6. Формування “образу Я” в контексті основ позитивного мислення.

5. Тестовий контроль знань

Варіант I

1. Психіка - це

- а) система з пірамідальним принципом будови.
- б) сфера мислення, почуттів, емоцій.
- в) найбільш безпечний засіб зміцнення здоров'я.

Відповідь: 1 - .

2. Послний термін з його змістовним значенням:

1. Пам'ять – це ...

а) зосередженість психічної діяльності на якомусь визначеному об'єкті або дії, спроможність утримувати цей об'єкт в полі зору на визначений термін і свідомо обробляти інформацію.

2. Емоції – це...

б) складна система функціонування мозку, що включає велику кількість біофізичних, біохімічних і психічних процесів.

3. Увага – це...

в) суб'єктивний стан, що супроводить всі наші психічні процеси.

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - .

3. Періодично повторювані зміни характеру та інтенсивність біологічних процесів і явищ відповідає:

- а) темпераменту;
- б) біоритмам;
- в) увазі

Відповідь: 3 - .

4. Із перерахованих нижче якостей виокремити ті, які характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка:

Підвищена активність, тривала працездатність, енергійність, стриманість, запальність, непосидючість, терпеливість, повільність рухів і мови, повільна зміна почуттів і настрою, слабка емоційна збудливість, швидке засвоєння й перебудова навичок, ефективність, бідність рухів, мала активність, в'ялість, виразність міміки й пантоміміки, мовчазність, гіперсензитивність (підвищена сензитивність).

Відповіді : сангвінік

флегматик

5. Поєднайте, як 4 темпераменти спадково детерміновані розвитком і взаємовпливом структур головного мозку:

- | | |
|---------------|------------------------------|
| 1. сангвінік | а) гіпоталамус і лобні доли; |
| 2. флегматик | б) гіпокарм і мигдалини; |
| 3. холерик | в) гіпоталамус і гіпокарм; |
| 4. меланхолік | г) мигдалини і лобні доли |

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - .

6. Дати визначення :

- | | |
|----------------|---|
| 1. Темперамент | а) стан напруги у системі, на яку діють подразнення, сила яких перевищує адаптаційні можливості; |
| 2. Характер | б) сукупність спадкових психодинамічних властивостей індивіда (сили рухливості та урівноваженості мозкових процесів). |
| 3. Стрес | в) сукупність стійких індивідуальних особливостей людини, що виявляються в діяльності та спілкуванні, обумовлюють типові для неї форми поведінки. |

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - .

7. Надмірне виявлення окремих рис характеру, що виявляється у слабких його рисах, виразності називається:

- | | |
|------------------|------------|
| а) неврастенією; | в) анімою. |
| б) акцентуацією; | |

Відповідь: 7 - .

8. Поясніть типи акцентуованих характерів:

- | | |
|----------------|--|
| 1. сенситивний | а) схильний до різних змін настрою залежно від зовнішніх впливів; |
| 2. астеничний | б) емоційнохолодний, самообмежений, мало контактуючий. |
| 3. циклоїдний | в) швидко втомлюється, нерішучий, дратівливий, схильний до депресії. |
| 4. шизоїдний | г) дуже чутливий |

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - .

9. Профілактика та корекція психічного стресу базується на принципах:

10. Дати визначення:

1. Аутотренінг _____;

2. Медитація _____ ;

3 Надсвідомість _____.

Варіант II

1. Поєднай термін із його змістовним значенням:

1. Емоції – це...

а) можливість зафіксувати у свідомості, зберегти й відтворити в потрібний момент закладену інформацію.

2. Увага – це...

б) більш-менш стійкі переживання, що виражають ставлення людини до самої себе, оточення, тієї чи іншої події.

3. Пам'ять – це ...

в) зосередженість психічної діяльності на якомусь визначеному об'єкті або дії, спроможність утримувати цей об'єкт в полі зору на визначений термін і свідомо обробляти інформацію

Відповіді: 1 - _____ ; 2 - _____ ; 3 - _____ .

2. Періодично повторювані зміни характеру та інтенсивність біологічних процесів і явищ відповідає:

а) увазі;

б) біоритмам;

в) темпераменту.

Відповідь: 2 - _____ .

3. Психіка - це

а) сфера мислення, почуттів, емоцій.

б) система з пірамідальним принципом будови.

в) найбільш безпечний засіб укріплення здоров'я.

Відповідь: 3 - _____ .

4. Із зазначених нижче якостей виокремити ті, що характеризують сангвініка, флегматика, холерика, меланхоліка:

Бадьорий, підвищений настрій, швидке пристосування до нових обставин, повільне засвоєння й перебудова звичок, невпевненість у собі, підвищена емоційна збудливість, витримка, одноманітність міміки, енергійність, рухомість, пригніченість і розгубленість при невдачах, швидке виникнення та зміна почуттів емоційних станів, мала активність, терпеливість, невизначеність мови, рівний і спокійний настрій, збуджений стан, зосередження уваги

Відповіді : Холерик

меланхолік

5. Поєднайте, як 4 темпераменти спадково детерміновані розвитком і взаємовпливом структур головного мозку:

1. Холерик

а) гіпоталамус і гіпокарм;

2. Меланхолік

б) мигдалини й лобні доли

3. Сангвінік в) гіпоталамус й лобні доли;

4. Флегматик г) гіпокаرم і мигдалини;

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - .

6. Дати визначення:

1. Стрес а) сукупність стійких індивідуальних особливостей людини, що проявляються в діяльності та спілкуванні, обумовлюють типові для неї форми поведінки.

2. Характер б) сукупність спадкових психодинамічних властивостей індивіда (сили рухливості та урівноваженості мозкових процесів).

3. Темперамент в) стан напруги у системі, на яку діють подразнення, сила яких перевищує адаптаційні можливості;

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - .

7. Надмірне виявлення окремих рис характеру, що виявляється у слабких його рисах, виразності називається:

- а) акцентуацією;
- б) неврастенією;
- в) анімою.

Відповідь: 7 - .

8. Поясніть типи акцентуйованих характерів:

1. гіпертимний а) дуже дратівливий, підозрілий, чутливий до образ, висока стійкість негативних афектів;

2. демонстративний б) імпульсивність поведінки, нетерпимість, конфліктність, педантичність;

3. епілептоїдний в) схильний до дитячих форм поведінки, а саме: фантазуванню, авантюризму;

4. параноїчний г) постійно з бадьорим настроєм, бажанням братись за справу, ніколи не доводить її до кінця.

Відповіді: 1 - ; 2 - ; 3 - ; 4- .

9. Профілактика та корекція психічного стресу базується на принципах:

10. Дати визначення:

1. Релаксація _____;
2. Підсвідомість _____;
3. Валеологічний аспект психічного здоров'я _____.

5. ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

5.1. Роль духовності у формуванні здоров'я людини

Мета: сформувати поняття духовності; виявити роль духовності у формуванні здоров'я людини: виробити основні навички методики оздоровлення організму.

Форма контролю: семінарське заняття

Кількість годин: 1.

Література:

[2,49, 7, 15, 20, 22, 26]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши даний розділ, ви повинні вміти:

- 1.1. Розкрийте структуру виховних відносин у школі.
- 1.2. Дайте характеристику гуманізації та демократизації освіти як основним напрямом її розвитку.
- 1.3. Яку людину можна вважати інтелегентною?
- 1.4. Як впливає розвиток самосвідомості людини на її здатність ефективно підтримувати своє здоров'я?
- 1.5. Поясніть суть феномена української сім'ї.

2. Завдання та запитання для самоперевірки та обговорення:

- 2.1. Як ви розумієте висловлювання Сократа: «Пізнай самого себе, і ти пізнаєш Всесвіт і богів?»
- 2.2. Проаналізуйте народні висловлювання: «Скоєне лихо повертається назад, горе тому, хто вчинив злочин», «Хочеш бути добрим - не переставай творити добро».
- 2.3. Як ви розумієте тезу, зміст якої полягає в тому, що в труднощах зміцнюються ваші сили та розвиваються здібності? Проаналізуйте її.
- 2.4. Чи достатньо ви займаєтесь самопізнанням? Аргументуйте вашу відповідь, базуючись на отриманих знаннях під час вивчення методики самопізнання.

3. Запитання для дискусії:

1. Як можна використати взаємозв'язок між фізичним і духовним для організації здорового способу життя?
2. Як впливає розвиток самосвідомості людини на її здатність ефективно підтримувати своє здоров'я?

4. Тематика рефератів

- 4.1. Духовне здоров'я, як характеристика мотивів і потреб вміння жити в мікро- та макросоціумі.
- 4.2. Людина в соціумі.
- 4.3. Типи взаємодії суб'єктів.
- 4.4. Сучасна сім'я, її функції.

- 4.5. Сім'я і школа.
- 4.6. Моральність і здоров'я.
- 4.7. Соціальні умови здоров'я.
- 4.8. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням.
- 4.9. Валеологічний потенціал релігії.
- 4.10. Здоров'я і духовність: поняття про основні духовні закони.

5. Завдання для практичних робіт

Підготуйте повідомлення за однією з тем:

- 5.1. Особистість сучасної молоді людини: соціально-психологічні характеристики.
- 5.2. Моральність, особливості та духовний світ сучасної молоді людини.
- 5.3. Життєві орієнтації та духовні цінності молоді в контексті інтимного питання.
- 5.4. Духовність формується змалку (для батьків, вихователів дитячих садків, учителів).
- 5.5. Загальнолюдські та національно своєрідні цінності в системі життєвих орієнтацій і духовності молоді.
- 5.6. Релігія й віра в системі духовних цінностей.

5.2. Визначення рівня духовного розвитку особистості та рис її характеру

Мета: з'ясувати рівні духовного здоров'я (початковий, добрий, високий, найвищий) та оцінити рівень духовного розвитку на основі методу анкетування.

Форма контролю: психологічна самодіагностика.

Кількість годин: 1.

Література:

[4, 8, 9, 12, 16, 18, 21,22, 29, 34]

Лабораторно-практична робота

Діагностика стану духовного і морального здоров'я особистості

Мета: ознайомлення з методикою проведення анкетування (позитивні риси характеру) і визначення здатності до самовдосконалення

Обладнання: Анкета «Позитивні риси характеру»

Перебіг роботи

Інструкція для анкетування «Позитивні риси характеру»

1. Початковий рівень духовного здоров'я, що зазначений в анкеті цифрою 1, характеризується такими поняттями, як дбайливість, охайність і т. ін.

Цей рівень набувається дітьми у ранньому віці в сім'ї й у дошкільних навчальних закладах.

2. Добрий рівень духовного здоров'я передбачає подальший розвиток у різних середніх освітньо-виховних закладах (цифра 2).

3. Високий рівень духовного здоров'я визначається якісно самостійного розвитку дитини під впливом творчої активності педагога (цифра 3).

4. Високий рівень духовного здоров'я визначається найвищими духовними категоріями, які притаманні дітям з особливою чутливістю до всіх життєвих процесів (цифра 4).

Заповнення таблиці «Рівні духовного розвитку особистості та риси її характеру»

№	Риса характеру	Чи притаманна вона Вам?		Чи хотіли б Ви її розвинути у собі?	
		а) так	б) ні	а)так	б) ні
1	2	3	4		6
1.	Самоствердження (3)				
2	Дбайливість (1)				
3.	Охайність (1)				
4.	Співчуття (3)				
5.	Впевненість (2)				
6.	Прихильність (3)				
7.	Хоробрість (1)				
8.	Чемність (1)				
9.	Творче починання (3)				

10.	Неприхильність (4)				
11.	Рішучість (3)				
12.	Ентузіазм (3)				
13.	Достойність (3)				
14.	Відданість (2)				
15.	Гнучкість				
16.	Прощення (3)				
17.	Дружелюбність (1)				
18.	Щедрість (1)				
19.	М'якість (1)				
20.	Готовність допомогти (3)				
21.	Чесність (1)				
22.	Честь, пошана (4)				
23.	Підлеглисть (4)				
24.	Бадьорість (2)				
25.	Справедливість (2)				
26.	Доброта (1)				
27.	Любов (3)				
28.	Вірність (3)				
29.	Милосердя (3)				
30.	Стриманість (2)				
31.	Скромність (10)				
32.	Слухняність (1)				
33.	Підкорення порядку (2)				
34.	Терпіння(4)				
35.	Утихомиреність (4)				
36.	Цілеспрямованість (4)				
37.	Надійність (4)				
38.	Повага (3)				
39.	Відповідальність (2)				
40.	Шанобливість (3)				
41.	Самодисципліна (2)				
42.	Служіння (4)				
43.	Непохитність (4)				
44.	Тактовність (4)				
45.	Вдячність (2)				
46.	Терпимість (4)				
47.	Довіра (2)				
48.	Вміння заслужити довіру (4)				
49.	Правдивість (1)				
50.	Сдність (4)				

Аналіз анкети Рівні оцінки духовного здоров'я:

1-й (початковий) - пп. 2, 3, 7, 8, 17, 18, 19, 21, 27, 32, 33, 50.

2-й (добрий) - пп. 5, 14, 15, 25, 26, 31, 34, 40, 42, 46, 48, 49.

3-й (високий) - пп. 1, 3, 4, 9, 11, 12, 13, 16, 20, 28, 29, 30, 39, 41.

4-й (найвищий) - пп. 10, 22, 23, 24, 35, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 47, 49, 57.

«Так» - 10 балів, «Ні» - 0 балів.

Оцінка рівня духовного розвитку

0-50 - низький;

50-100- середній;

100-200 -високий;

понад 200 — найвищий.

Висновки

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я І ЄДНІСТЬ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я

Тема 6. Соціальне здоров'я

Мета: розширити знання про соціальне здоров'я, критерії рівня соціального здоров'я. Розширити поняття про девіантну поведінку, як соціальну проблему, виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Форма контролю: практичне дослідження

Кількість годин: 4.

Література:

[9,11, 16, 18, 25, 27,28]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ, ви повинні вміти:

- 1.1. Пояснити, що відноситься до характеристик соціального здоров'я.
- 1.2. Чому рівень життя – це умова формування соціального здоров'я?

2. Завдання для самоперевірки та обговорення:

- 2.1. Як ви розумієте висловлювання К.Гельвеція: «Люди не народжуються, а стають тими, хто вони є»?
- 2.2. Дати визначення поняття девіації.
- 2.3. Назвати основні концепції девіантної поведінки
- 2.4. Назвати характерні ознаки психічного та фізичного стану людини, яка вживає наркотики.
- 2.5. Який негативний вплив справляють наркотики на суспільство в цілому?
- 2.6. Перелічити негативні наслідки наркоманії для людини.

2.7. Назвати, які органи й системи організму людини зазнають згубного впливу наркотиків.

2.8. Класифікувати наркотики?

2.9. Пояснити причини та наслідки дитячого алкоголізму.

3. Термінологічний словник: толерантність, залежність, психологічна залежність, алкоголізм, побутове пияцтво, ранній алкоголізм, базовий алкоголізм, хронічний алкоголізм, препарати алкогольно-барбітурового впливу, амфетамін, кокаїн, марихуана, анаша, галюциногени (ЛСД), опіати, ефірні розчинники.

4. Тематика рефератів

4.1. Наркоманія та її поширення.

4.2. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини.

4.3. Вплив алкоголю на організм людини.

4.4. Вплив паління на організм людини.

4.5. Заходи боротьби з наркоманією.

5. Завдання для практичних робіт

5.1 Заповни таблицю Основні групи наркотичних речовин (За класифікацією ВООЗ)

№ п/п	Група речовин	Препарати
1.	Алькогольно-барбітурового типу	
2.	Типу амфетаміну	
3.	Типу кокаїну	
4.	Препарати коноплі	
5.	Галюциногени	
6.	Опіати	
7.	Ефірні розчини	

5.2. Проаналізувати на основі методу психологічного спостереження Ваше ставлення до вживання алкоголю?

Тестове опитування «Визначення рівня алкоголізації»

Запитання:

1. Перше у житті споживання алкоголю залишило у вас приємні спогади?
2. Алкоголь для Вас — засіб проведення вільного часу?
3. Ваші друзі випивають частіше двох разів на місяць?
4. Розмови про випивку викликають у Вас бажання випити?
5. Чи приходила до Вас думка про необхідність скоротити споживання алкоголю?
6. Чи з'являлося у Вас колись почуття провини або прикрість у зв'язку зі споживанням алкоголю?
7. Чи вважають деякі Ваші знайомі, що Ви багато п'єте?
8. Чи вважають Ваші рідні та близькі, що ви багато п'єте?
9. Чи можете Ви весело провести свято або день народження, зовсім не випиваючи?
10. Чи буває Вам важко утриматися від прийому алкоголю?
11. Чи були у Вас коли-небудь неприємності в навчанні або роботі через уживання алкоголю?
12. Чи затримували Вас дружинники або міліція у стані сп'яніння?
13. Чи забували Ви частину минулого вечора після випивки?
14. Чи траплялося Вам випивати вранці натщесерце, щоб покращити свій стан?

Аналіз результатів тесту

Значення відповідей для юнаків

Питання		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь, бали	Ні	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Так	2	3	6	7	1	6	3	5	0	6	2	10	1	7

Значення для дівчат

Питання		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Відповідь, бали	Ні	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Так	5	5	7	1	2	8	5	8	0	5	10	5	7	5

Критерії оцінювання

Для юнаків: нульовий — другий рівні — 0 — 20 балів;

третій — четвертий рівні — 21 — 58 балів;

Усі, хто отримав більше 20 балів, потребують підвищеної уваги, та їх доцільно відправити на консультацію до нарколога (у першу чергу—тих, хто набрав більше 30 балів).

Для дівчат: нульовий — другий рівні — 0 — 15 балів;

третій — четвертий рівні — 16 — 78 балів.

Підвищеної уваги потребують ті, хто отримав більше 15 балів, а в першу чергу — ті, хто отримав понад 35 балів

Висновки

5.3 Поясни причини й наслідки дитячого алкоголізму

<i>Віковий період</i>	<i>Причини</i>	<i>Наслідки</i>
Раннє дитинство 0-3 роки	1. нетверезе зачаття 2. споживання алкоголю упродовж перших 3-х місяців вагітності 3. споживання алкоголю в період вигодування груддю	- епілепсія, недоумство - аномалії фізичного розвитку - аномалії психічного розвитку
Дошкільний і молодший шкільний вік 3-9 років		
Підлітковий та юнацький вік 9-18 років		

5.4. Проаналізувати на основі методу психологічного спостереження що ви думаєте про рак, що ви знаєте про рак і що робите для того, щоб не захворіти на рак?

Тестове опитування «Що ви думаєте про рак, що ви знаєте про рак і що робите для того, щоб не захворіти на рак?»

Що ви думаєте та знаєте про онкологічні хвороби?	Повністю згоден	Згоден певною мірою	Повністю не згоден
1. Рак - це Боже покарання: я або захворію, або ні	0	2	4

2. Якщо-я захворію на рак, то помру від нього	0	2	4
3. У моїх силах щось зробити, щоб не захворіти на рак	4	2	0
4. Якщо лікування почати рано, більшість хворих одужує	4	2	0
5. Скільки симптомів раку ви знаєте?	-	(0-7)	
Особливості поведінки	Практично завжди	Іноді	Практично ніді
6. Я уникаю вживання тютюну в будь-якому вигляді	4	1	0
7. Якщо немає особливої необхідності, я уникаю рентгенівського обстеження	4	2	0
8. Я ретельно слідкую за своєю дієтою, намагаюсь звести до мінімуму вплив потенційних канцерогенів і вживати велику кількість вітамінів	4	2	0
9. Я вмію виводити себе зі стану стресу	4	2	0
10. Я прошу інших людей у моїй присутності не палити	4	2	0
11. Я уникаю надмірного впливу сонячних променів	4	2	0
12 а. Тільки для жінок: Я щомісяця оглядаю груди, щоб не пропустити симптоми раку; щорічно проходжу цитологічне обстеження (мікроскопічний аналіз мазку слизової оболонки шийки матки)	4	2	0
12 а. ТІЛЬКИ для ЧОЛОВІКІВ: ЩОМІСЯЦЯ оглядаю сім'яники, щоб не пропустити симптоми раку	4	2	0
	Сума балів		

Аналіз результатів тесту

Від злоякісних пухлин помирає досить багато людей. Більшість з них можна було б врятувати, якщо б люди дотримувалися певних заходів профілактики та робили все задля раннього виявлення та лікування захворювання. В основі запобігання раку лежить здоровий спосіб життя.

Критерії оцінювання

45-51 бал: Ваші знання про рак, ставлення до цієї хвороби та деякі особливості поведінки досить сприятливі для запобігання раку. Швидше за все, ви дотримуєтесь більшості відомих засобів застереження.

35-44 бали: Більш обережний підхід до проблеми та деякі зміни у поведінці можуть бути корисними.

34 бали та менше: Ваше ставлення до проблеми раку та ваша поведінка, без сумніву, потребують корекції.

Висновки

5.5. Практична робота №11

Тема. Хвороби, що передаються статевим шляхом

Мета: навчитись проводити ділову гру (гра-автограф). Поглибити усвідомлення геометричної прогресії в поширенні хвороб, які передаються статевим шляхом. Провести розминку «Термінологічний словник», розглянути доцільність безпечних статевих стосунків.

Обладнання: аркуші паперу однакового розміру кожному учаснику, термінологічний словник кожному учаснику (додаток 1), картки для кожної групи дослідження (додаток 2): «СНІД. Історія виникнення СНІДу», «Шляхи зараження ВІЛ», «Профілактика ВІЛ інфекції». Паспорт контакту кожному учаснику (додаток 3)

Перебіг роботи

1. Організація роботи

Розподіліть картки з позначками так:

Картка А для кожного учасника; одна має маленьке «д» на звороті; три (або близько 20 відсотків) мають «ц» на звороті; п'ять (або близько 25 відсотків) мають «а»; п'ять (або близько 25 відсотків) мають «с».

2. Методика проведення гри-автограф

Поясніть, що цей урок має навчити учасників, як уникнути зараження хворобами, що передаються статевим шляхом. Як вправу для розминки вони матимуть нагоду поговорити з трьома різними партнерами на запропоновані вами теми.

1. Роздайте картки кожному учасникові; поясніть, що після кожного обговорення вони повинні надписати картку свого партнера.
2. Попросіть їх підвестися, поспілкуватися з іншими, вибрати партнера, щоб обговорити з ним питання: «Статеві зносини сьогодні в порівнянні зі статевими зносинами, коли наші батьки були молодими».
3. Через дві хвилини попросіть їх надписати одне одному картки, віднайти нового партнера й теж обговорити з ним питання: «Який вплив справляє на людей показ статевих зносин у засобах масової інформації».

4. Через дві хвилини попросіть їх надписати одне одному картки, знайти нового партнера і з ним обговорити питання: «Як гласність про СНІД та інші хвороби, що передаються статевим шляхом, вплинули на статеve життя людей».
5. Через дві хвилини попросіть їх надписати одне одному картки й повернутися на свої місця.
6. Тепер попросіть особу, на звороті чиєї картки стоїть «д», підвестися. У цієї особи «хвороба, що передається статевим шляхом».
7. Потім кожен, на чий картці є ім'я зараженої особи, повинен підвестися — вони також можуть бути заражені.
8. Тепер кожен, хто має на своїй картці імена цих людей, повинен підвестися.
9. Однак особи, які стоять і на чіх картках є «ц», можуть сісти, бо якщо вони мали статеві зносини, то вживали кондом (презерватив).
10. І особи, які стоять і на чіх картках є «а», теж можуть сісти. Вони мають стосунки, але вони не мали статевих зносин.
11. Нарешті особи, які стоять і на чіх картках є «с», можуть сісти. Вони «неодружені (одинокі)», не мають ні з ким стосунків у даний час і раді цим!

3. Модель гри-автограф

3.1. Роздаткові матеріали для учасників гри

3.1.1. Термінологічний словник

ТЕРМІНИ, ЩО СТОСУЮТЬСЯ СНІДу

АЗТ (азидоцимідин) — антивірусний препарат, що нині вживається для продовження життя деяким пацієнтам, хворим на СНІД. Він не виліковує СНІД, але слугує запобіганню розмноженню вірусу імунонедостатності людини (ВІЛ); Сьогодні — це експериментальний препарат, який не має патенту на загальний ужиток.

Анальний — стосується заднього проходу або зовнішнього кишкового отвору.

Антитіло — протеїн, що виробляється організмом для переборення чужорідних речовин в організмі.

Бактерії — одноклітинні організми, які можуть спричинювати хвороби.

Бісексуальний/двостатевий/ — особа, що статево тяжіє до людей обох статей.

Випадковий контакт — контакт, що ймовірно може закінчитися переданням або зараженням однієї особи іншою.

ВІЛ — вірус імунонедостатності людини — назва вірусу, який спричиняє СНІД,

Вірус — мікроскопічний організм, який викликає хворобу.

Внутрішньовенний препарат — препарат, який вводиться голками у вени.

Гемофіли — особи, які страждають на розлад під час кровотечі.

Гетеросексуаліст/гетеросексуальний/різностатевий — особа, яка статево тяжіє до осіб протилежної статі.

Гомосексуаліст/гомосексуальний/одностатевий — особа, яка статево тяжіє до людей однієї з нею статі.

Допоміжний лімфатит — основна клітина в захисній системі організму, яку заражає й ушкоджує ВІЛ.

Імунна система — бореться з бактеріями, що проникають в організм.

Інкубаційний період — період часу від початкового зараження особи бактеріями до виникнення симптомів хвороби.

Кондом/презерватив/ — засіб, зроблений із дуже тонкого матеріалу, який покриває статевий член і запобігає тому, щоби сперма доторкалася статевому партнеру.

Невживання/утримання від — утримання від або уникання участі в піхвових, ротових або анальних статевих зносинах.

Носій — особа, яка має вірус у своєму організмі й здатна передати його іншій особі, але не має симптомів хвороби, до якої спричиняє вірус.

Оральний — ротовий.

Піхва — канал у жінок, який приймає статевий член під час статевих зносин і через який проходить дитина під час пологів.

Піхвяні рідини — рідини, що виділяються піхвою, змашують і підтримують її здоровий стан.

Рідина організму — рідина, що міститься в організмі, у т. ч. кров, слина, сльози, сперма, сеча.

СНІД — синдром набутої імунної недостатності, хвороба, спричинена вірусом, який руйнує імунну систему й спричиняє смерть.

Сперма — виділення чоловічої системи відтворення, що виходить зі статевого члена під час виверження.

Спермацид — речовина, що використовується для того, щоб убити сперму з метою запобігання вагітності.

Туберкульоз — інфекційна хвороба, що спричиняється бацилами туберкул. Найчастіше уражає дихальну систему, але можуть бути уражені й інші частини організму (наприклад, кістки, сечова система).

3.1.2. Теоретичний матеріал до теми

СНІД. Історія виникнення СНІДу

Перші відомості про збудника нової хвороби, пов'язаної з тяжкими розладами *імунної системи* людини з'явилися у травні 1983 року. Фахівці лабораторії Люка Монтаньє з інституту Пастера в Парижі та Роберта Галло з Національного інституту раку в Бетесде (США) описали один і той же вірус, що викликає синдром набутого імунодефіциту (СНІД).

Вірус, що викликає СНІД у 1986 році було вирішено називати вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ).

За період від 1983 року і до нині у світі інфіковано різними шляхами більше 60 000 000 людей.

Кожного дня інфікується понад 6 000 молодих людей віком від 15 до 24 років. За прогнозами фахівців до 2020 року в 45 країнах світу, які найбільш уражені епідемією, від СНІДу передчасно загине майже 70 000 000 людей.

Шляхи зараження ВІЛ

Джерелом ВІЛ інфекції може бути лише людина - **вірусоносієм** або людина, хвора на СНІД. **Безпосередньо вірус** передається через рідини її **організму - кров та** препарати, що готуються на основі **крові без термічної** обробки, сперму, виділення **статевих шляхів та** грудне молоко.

ВІЛ-інфекція може потрапити в організм у такий спосіб:

з кров'ю, зі спермою, виділення статевих шляхів, грудне молоко, що містять вірус, на відкриті рани, порізи, подрапини на шкірі та слизових оболонках; При переливанні інфікованої крові та введенні її препаратів.

При використанні нестерильних колочих та ріжучих інструментів, на яких є залишки інфікованої крові чи їхніх рідин (при ін'єкції наркотиків одним шприцом, татуванні, ножицями для манікюру та педикюру, хірургічним та стоматологічним інструментарієм).

Низький і суто теоретичний ризик зараження існує при таких процедурах:

Татуванні, голковколюванні, епіляції, голінні тощо;

Оральному сексі;

Уринотерапії, із використанням сечі, що містить вірус;

Під час бійки з пошкодженням шкіри та кровотечами.

Епідеміологічних даних, що підтверджують ці шляхи зараження немає.

Профілактика ВІЛ-інфекції

Існує дві стратегії профілактики:

- формування захищеної поведінки, що забезпечує уникнення потенційної можливості ВІЛ-інфікування;
- заходи щодо охорони громадського здоров'я, а саме: ретельне епідеміологічне й імунологічне обстеження осіб, що прибувають із країн неблагополучних, стосовно СНІДу; контроль донорів, обстеження крові та препаратів, відсторонення від здачі крові донорів із позитивною реакцією на антитіла до ВІЛ; виявлення та боротьба з гомосексуалізмом, проституцією, безладними статевими зв'язками, наркоманією; застосування презервативів при статевих контактах; облік і диспансеризація осіб з ви явленними в їхній крові антитіл до ВІЛ, попередження поширення цими людьми ВІЛ-інфекції; широке впровадження санітарно-просвітницької роботи.

Головним напрямом профілактичної діяльності серед молоді – освіта в галузі здоров'я на основі формування життєвих навичок.

3.1.3. Тестовий контроль «Чи правдиві твердження про СНІД?»

Інструктаж. Прочитайте наступні твердження про СНІД і випишіть, чи правдиві вони (П), чи хибні (Х)

Питання	Хибні	Правдиві
Ви можете визначити, дивлячись на когось, чи ця особа має вірус СНІДу		
Тільки чоловіки можуть заразитися вірусом СНІДу		
Поцілувавши когось, хто хворий на СНІД ви заразитеся цією хворобою		
Нічого не може вбити вірусу СНІДу, коли він потрапляє в кровообіг		
Ви можете заразитися СНІДом, ходячи до школи, де один із ваших товаришів заражений вірусом СНІДу		

СНІД можна обмежити шляхом отримання від статевих зносин і вжиття запобіжних заходів		
Особа може заразитися СНІДом, здаючи кров		
Якщо ви сильні й здорові, ви не можете заразитися СНІДом		
Особи, які вживають наркотики, можуть передати вірус СНІДу іншим особам, які вживають наркотики, якщо вони користуються однією й тією ж самою голкою		
Контрацептиви завжди захищають статевих партнерів від зараження СНІДом		
Матері, які мають вірус СНІДу, можуть передати його своїм ще не народженим дітям		
Вірус СНІДу може передатися шляхом переливання крові		
Є ліки від СНІДУ		
Деякі люди мають імунітет до СНІДу		
Існує аналіз крові, що визначає, чи ви зазнали ураження вірусом СНІДу		

3.1.4. Паспорт контакту

Паспорт контакту	
1.	16.
2.	17.
3.	18.
4.	19.
5.	20.
6.	21.
7.	22.
8.	23.
9.	24.
10.	25.
11.	26.
12.	27.
13.	28.

14.	29.
15.	30.

4. Альтернативні запитання для дискусії за темою:

1. Яке Ваше ставлення до шкільної дисципліни «Етика та психологія сімейного життя»?;
2. Який вплив справляє на людей показ статевих зносин у засобах масової інформації?;
3. Як гласність про СНІД та інші хвороби, що передаються статевим шляхом вплинули на статеве життя людей?

5. Висновки (прийняття рішень, стратегії, як сказати «Ні»):

6. Заповнити таблицю «Захворювання, що передаються статевим шляхом»

Назва захворювання	Збудник	Інкубаційний період	Патогенез
Гонорея			
Сифіліс			
Генітальний герпес			
Хламідіоз			
Трихоманоз			
Лобковий педикульоз			

Висновки _____

7. Підготувати виступ для батьківського зібрання «Статеве виховання в сім'ї та школі»

Орієнтовна програма статевого виховання дітей і підлітків

Викладання основних положень статевого виховання серед дівчат 6–10 років (1–5 класи).

1. Фізіологічні особливості розвитку статевих органів у дівчат 6—10 років з урахуванням вікових характеристик:
 - а) анатомічні особливості й різниця жіночих і чоловічих статевих органів;
 - б) виникнення й розвиток вторинних статевих ознак у — дівчат 6–8 років, - дівчат 8–10 років.
2. Підготовка до вікових змін геніталій на перехідному віковому етапі від дівчини до підлітка з зображенням фізіологічних та анатомічних змін в організмі:
 - а) виникнення перших місячних;
 - б) особливості встановлення менструальної функції;
 - в) профілактика порушень менструальної функції;
 - г) особливості гігієни зовнішніх статевих органів, одягу, харчування, фізичних навантажень у період менструації;
 - д) загальні зміни в організмі в цей період.
3. Імовірність виникнення різних захворювань геніталій та їх профілактика як попередження порушень репродуктивної функції в майбутньому:
 - а) запальні захворювання зовнішніх і внутрішніх статевих органів;
 - б) порушення встановлення менструальної функції;
 - в) ушкодження зовнішніх статевих органів.
4. Особливості гігієни статі:
 - а) гігієна тіла;
 - б) гігієна одягу;
 - в) режим занять і відпочинку;
 - г) упровадження системи фізичних вправ і навичок як умова гармонійного розвитку дитини;
 - д) раціональне харчування.
5. Виховання в дитячому світогляді поваги до жінки-матері, якою в майбутньому має стати кожна дівчина:
 - а) народження дитини;
 - б) радість і щастя материнства.
6. Пробудження перших почуттів у взаєминах дівчат і хлопчиків:
 - а) їх романтизм і неповторність;
 - б) для дівчат 9—10 років — небажаність передчасних статевих відносин між дівчатками та хлопчиками, їхні наслідки.
7. Негативний вплив шкідливих звичок на організм людини:
 - а) вплив нікотину;
 - б) вплив алкоголю;
 - в) вплив наркотичних і токсичних речовин

Інформація для роботи з батьками

Тема 7. Паспорт здоров'я

Мета: ознайомитися з положенням «Паспорту здоров'я», правилами оформлення і ведення «Паспорту здоров'я» для визначення індивідуального рівня здоров'я.

Форма контролю: семінарське заняття.

Кількість годин: 1.

Література:

[1, 3, 5, 6, 9, 11, 17, 23, 25]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цей розділ, ви повинні вміти:

1.1. Теоретично обґрунтувати призначення «Паспорту здоров'я».

1.2. Пояснити параметри «Паспорту здоров'я».

2. Питання для самоперевірки та обговорення:

2.1. Проаналізувати показники індивідуальних даних порівняно з середньою величиною відповідного віку, статі, даного регіону та даними базового і рубіжного контролю

2.2. Скласти програму духовного самовдосконалення особистості та фізичного розвитку.

2.3. Пояснити методичні аспекти визначення індивідуального рівня здоров'я з «Паспорту здоров'я».

3. Завдання для практичних робіт

Лабораторно-практична робота №12

Тема. Проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики на практичних заняттях, розробка і заповнення «Паспорту здоров'я».

Мета. Ознайомлення з методикою визначення індивідуального рівня здоров'я і заповнення «Паспорту здоров'я».

Перебіг роботи

1. Опис та інструкція паспорту здоров'я.

"Паспорт здоров'я" – це документ запропонованого зразка внутрішкільного користування, що містить основні відомості про фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я. Він є документом не на пред'явлення, а показником даних медиковалеологічних обстежень учнів.

2. Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити і заповнити «Паспорт здоров'я».

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (модель)

Паспорт здоров'я

Студента (студентки) – _____ курсу _____ академії

№	Параметри	Базовий показник для даного віку	Дата заповнення			
			Вересень (початковий контроль)		Травень (рубіжний контроль)	
			Дані параметра	Динаміка розвитку	Дані параметра	Динаміка розвитку
	1. Фізична складова здоров'я: 1.1. Фізичний розвиток					
1.	Вік (років, місяців)					
2.	Маса, кг					
3.	Зріст, см					
4.	Гармонійність фізичного розвитку (якісна оцінка співвідношення довжини і маси тіла: N - гарм., ВК-(+,-) - дисгарм.)					
5.	Розвиток грудної клітки Експерсія грудної клітки: - у спокої (см), - при максимальному вдиху (см), - при максимальному видиху (см).					
6.	Фізичні навантаження: фізична зарядка (1), гімнастика перед уроками (2), уроки здоров'я та фізичної культури(3), фізкультурні паузи під час уроків (4), рухові ігри на перервах (5), динамічна пауза(6), дорога з дому до інституту км (7), дорога з інституту км (8), відвідування спортивної секції: (9), відвідування гуртка бальних танців(10), активний відпочинок на відкритому повітрі (11): катання на велосипеді – (11а), катання на самокаті – (11 б),на роликівій дошці (скейті) – (1 ів), ходіння на лижах –					

	(11г), катання на ковзанах – (11д), прогулянки на відкритому повітрі годин – (11е), відпочинок на природі з батьками у вихідні та святкові дні разів на місяць – (11є), фізична праця на городі, в саду годин на тиждень – (11 ж).					
7.	Загартування (7): вмивання до пояса прохолодною водою – (7а), обтирання тіла – (7б), обливання – (7в), загартування носоглотки – (7г), контрастні ножні ванни – (7д), обливання ступнів – (7е), ходіння босоніж улітку – (7 с), ходіння босоніж у кімнаті – (7ж), купання влітку – (7з), відвідування басейну – (7і).					
8.	Сон: 8.1. Вікова норма сну в годинах 8.2. Індивідуальна норма сну в годинах. 8.3. Фактична тривалість сну. 8.4. Відповідність тривалості сну індивідуальній нормі. 8.5. Чи повністю ти відпочиваєш за час сну? Так (+). Ні (-).					
	5.1. <u>Соматичне здоров'я</u>					
9.	Артеріальний тиск, мм рт. ст.					
10.	Пульс у стані спокою за хвилину					
11.	Пульс після 20 присідань за хвилину					
12.	Відновлений пульс (через 3 хв.) за хвилину					
13.	Частота дихання у стані спокою за хвилину					
14.	Максимальна затримка дихання після вдиху в секундах					
15.	Зір	Vod=1 Vos=1				
16.	Кількість захворювань протягом навчального року	g<3,4				
17.	Хронічні захворювання	-				
	2. Психічна складова здоров'я					

18.	<p>Самооцінка стосунків із батьками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи надають тобі допомогу батьки у навчанні? Так (+). Ні (-) 2. Чи ділишся ти з батьками своїми успіхами та невдачами? Так (+). Ні (-). Інколи – (+,-) 3. Якщо в тебе щось сталося, батьки тобі співчують? (+) Чи лише лають? (-). 4. Чи часто (1,2 рази на тиждень) карають тебе батьки? Так (-) Ні (+). 5. Інколи – (+,-) 					
19.	<p>Самооцінка привабливості класу, школи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи з радістю ти йдеш до школи? Так (+). Ні (-). Не зовсім (+,-) 2. Чи подобається тобі класний колектив? Так (+). Ні (-). Частково (+,-) 3. Чи хочеться тобі спілкуватися з однокласниками? Так (+). Ні (-). Інколи (+,-) 4. Чи задоволений ти стосунками з однокласниками? Так (+). Ні (-). Частково (+,-) 					
20.	<p>Самооцінка стосунків з однокласниками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи доброзичливо ставляться до тебе однокласники? Так (+). Ні (-). Частково (+,-) 2. Чи допомагають тобі однокласники в навчанні? Так (+). Ні (-). Інколи (+,-). 3. Чи бувають у тебе конфлікти з однокласниками? Так (+). Ні (-). Інколи (+,-). 4. Чи часто (1,2 рази на тиждень) бувають конфлікти з однокласниками? Часто (4---). Інколи (раз за 2-3 тижні)- «-». Рідко (менше ніж раз на місяць) – «-,+». Конфліктів майже не буває (4 +). 					
21.	<p>Самооцінка стосунків із учителем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чи радієш ти зустрічі з учителем? Так (+). Ні (-). Інколи – (+,-) 2. Чи часто тебе хвалить учитель? Часто (+). Рідко (-). Інколи — (+,-) 3. Коли в тебе щось не виходить, чи часто вчитель робить тобі зауваження? Так(-). Ні (+). 4. Коли тебе викликає вчитель відповідати, ти: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Боїшся йти до дошки (- -). 4.2. Хвилюєшся (-). 4.3. Не хвилюєшся (+). 4.4. Відповідаєш із радістю (+ +). 					
3.	Духовна складова здоров'я					

22.	Сенс життя. Пронумеруй чотири найголовніші для тебе життєві цінності в порядку зменшення їх важливості: гроші, – успіхи в навчанні, любов до батьків, ставлення до тебе однокласників, ставлення до тебе вчителя, здоров'я, мир та злагода в сім'ї, здоров'я батьків та членів сім'ї, бережливе ставлення до особистих речей.					
25.	Які якості особистості ти найбільше цінуєш у людях? Підкресли їх олівцем у поданому переліку: (1) відкритість чи підступність; (2) порядність чи підлість; (3) милосердя чи бездушність; (4). Чесність чи брехливість; (5) доброта чи зловтіха; (6) співчуття, співпереживання чи черствість; (7) привітність чи непривітність; (8) скромність чи пихатість; (9) доброзичливість чи недружелюбність (неприязність); (10) щедрість чи жадібність; (11) честь (уміння дорожити своїм ім'ям) чи безчестя					
26.	Із поданого нижче переліку вибери й підкресли олівцем п'ять найголовніших духовних цінностей, яким ти надаєш перевагу. Пронумеруй їх у порядку зменшення їх цінності. Перелік цінностей: – жити по совісті; відповідальність за себе, за свої дії;жити за законами добра; жити за законами краси; гуманно ставитись до менших, слабших і беззахисних; вірити у свої духовні сили; постійно самовдосконалюватись; мати різнобічні потреби та інтереси; допиши свій варіант:					
	4. Соціальна складова здоров'я					
	Матеріальне становище сім'ї: Забезпечення житлом. 26.1. Помешкання - приватний будинок (++)), приватна квартира (++)), комунальна квартира (+), гуртожиток (+, -), немає приватного житла: сім'я тимчасово знімає квартиру (-). 26.2. Кількість житлової площі на члена сім'ї: $\text{корисна площа у м}^2 \div \text{кількість мешканців N (норма) = 21,3 м}^2$; N - (менше норми) < 21,3 м ² ; N + (більше норми) > 21,3 м ² 26.3. Чи є окрема кімната? Так (++)). Ні (-) 26.4. Чи є окреме робоче місце? Так (+). Ні (-)					
28.	Запасна графа					

29.	<p>Співвідношення сукупності прибутку сім'ї (S) та суми прожиткових мінімумів її членів (S_i):</p> $\frac{S}{P_{min1} + P_{min2} + P_{min3} + P_{min4} + P_{min} \dots} =$ <p>де P_{min1} - прожитковий мінімум батьків, P_{min3} — прожитковий мінімум дошкільника, P_{min4} — прожитковий мінімум учня ЗНЗ чи студента</p>					
30.	<p>Площа класної кімнати на одного учня: площа класної кімнати у м²: кількість учнів =; N = 2,4 м²; -M < 2,4 м² (достатній рівень); —г4 < 1,8 (задовільний рівень); —N < < 1,5 м² (незадовільний рівень); — N = 1 м² (дуже незадовільний рівень)</p>					
31.	<p>Режим харчування 1. Ти снідаєш перед тим, як іти до школи? Так (+). 2. Інколи (+, -). Ні (-). 3. Ти маєш другий сніданок? Так (+). Інколи (+, -). Ні (-). 4. Скільки разів на день ти вживаєш свіжу і гарячу їжу? 3,4 рази - (+, -). 5 і більше разів (+). Менше 3 разів (-) 5. Ти їсиш всхум'ятку? Так (-). Ні (+). Інколи (+, -)</p>					
32.	<p>Характер харчування 1. Скільки разів на тиждень ти вживаєш подані нижче продукти? 1.1. М'ясо, яйця, риба (щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень - "-", "+", не вживаю - "-") 1.2. Молоко, молочні продукти (щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень - "-", "+", не вживаю — "—") 1.3. Овочі, фрукти, ягоди, соки (щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень - "-", "+", не вживаю - "-") 1.4. Солодощі (щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень — "+ +", 1 раз на тиждень - "—, "+", не вживаю - "-")</p>					

33.	<p>Забезпечення організму найнеобхіднішими вітамінами, макро- та мікроелементами.</p> <p>1. Чи вживаєш ти продукти, що містять вітамін А? (Щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень - "-", "+", не вживаю —"-").</p> <p>2. Чи вживаєш ти продукти, що містять фолієву кислоту? (Щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень - "-", "+", не вживаю -"-").</p> <p>3. Чи вживаєш ти продукти, що містять залізо? (Щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень "—, "+", не вживаю -"-").</p> <p>4. Чи вживаєш ти продукти, що містять кальцій? (Щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень - "-", "+", не вживаю -"-").</p> <p>5. Чи вживаєш ти продукти, що містять сполуки йоду? (Щодня - "+ + +", 3,4 рази на тиждень - "+ +", 1 раз на тиждень "—, "+", не вживаю -"-").</p>					
34.	Самооцінка реалізації власних здібностей і можливостей (+, -)					
35.	Оцінювання якості навчання класним керівником (+, -)					
36.	Оцінювання якості навчання батьками (+, -)					
37.	Самооцінка успішності навчання (+, -)					
38.	<p>Шкідливі звички: брати все до рота (1), гризти нігті (2), горбитися (3), човгати ногами (4), малорухливий спосіб життя (5), тривале сидіння (6): а) біля телевізора, б) за комп'ютером, за "приставкою"; зловживання солодощами (7), переїдання (8), уживання їжі перед сном: а) за годину, б) за 2 години, в) за три години до сну; куріння (9), уживання алкогольних напоїв (10), уживання наркотичних речовин (11).</p>					

Примітка: Для школи І-го ступеня послуговуються параметрами «Паспорта здоров'я», крім 25-го і 26-го, для школи II-го ступеня, крім 26-го параметра. Водночас, виходячи з рівня підготовки учнів і завдань школи, для кожної паралелі кількість параметрів «Паспорта здоров'я» може бути змінена. Отже, запропонована модель «Паспорта здоров'я» є лише основою, а в кожній окремій школі можуть послуговуватися її модифікаціями.

Тема 8. Єдність складових здоров'я

Мета: узагальнити знання студентів про шляхи формування, збереження, зміцнення і передачу нащадкам здоров'я дітей; генетичні аспекти здоров'я; біологічна програма здоров'я; взаємозв'язок духовного ("Я мушу"), психічного ("Я хочу"), фізичного, духовного та соціального ("Я можу") здоров'я. Пояснити, що здоров'я людини - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб чи фізичних вад (ВООЗ, Женева, 1948).

Форма контролю: семінар.

Кількість годин: 4.

Література:

[1, 3 ,5, 7, 10, 14, 17, 24,26, 30, 31, 32,33]

Зміст самостійної роботи

1. Опрацювавши цю тему ви повинні вміти:

- 1.1. Розкрити зміст основних принципів, відповідно до яких ви розробляєте свою оздоровчу систему.
- 1.2. Знати, чому під час розробки оздоровчої системи вам потрібна консультативна допомога вчителя та лікаря, адже можна скористатися порадами одного з них.
- 1.3. Знати, чим зумовлена необхідність наукових теоретичних знань про формування, збереження та зміцнення здоров'я під час розробки своєї оздоровчої системи?
- 1.4. Усвідомлювати, які технології вашої оздоровчої системи сприяють духовному, психічному, фізичному формуванню, збереженню та зміцненню вашого здоров'я?

2. Запитання для самоперевірки та обговорення під час семінарського заняття:

- 2.1. Яка доля спадкового компонента в розвитку ознак фізичного і психічного здоров'я людини, зросту, ваги , інтелекту?
- 2.2. Взаємозв'язок духовного, психічного, фізичного та соціального здоров'я.
- 2.3. Впровадження інноваційних прийомів та відповідної методичної і матеріальної бази для збереження духовного, інтелектуального, фізичного та соціального розвитку дітей та учнівської молоді;
- 2.4. Організація дослідно-експериментальної роботи в навчальному закладі у рамках Міжнародного проекту «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю».
- 2.5. Проведення науково-дослідної та експериментальної роботи з розробки моделей Школи сприяння здоров'ю;

3. Термінологічний словник: імунітет: побутовий, активний, пасивний, штучний,; щеплення, інфекційна хвороба, інкубаційний період, дезінфекція, кір, скарлатина, епідемічний паротит, коклюш, вітряна віспа, дизентерія, епідемічний гепатит, поліомієліт.

4. Тематика рефератів

4.1. Здоров'я дитини як світова проблема. Шляхи її розв'язання.

4.2. Методи вирішення й попередження можливих аномалій розвитку дитини в ембріональному періоді.

5. Завдання для практичних робіт.

5.1 Пояснити генетичні аспекти здоров'я, причини виникнення цієї проблеми

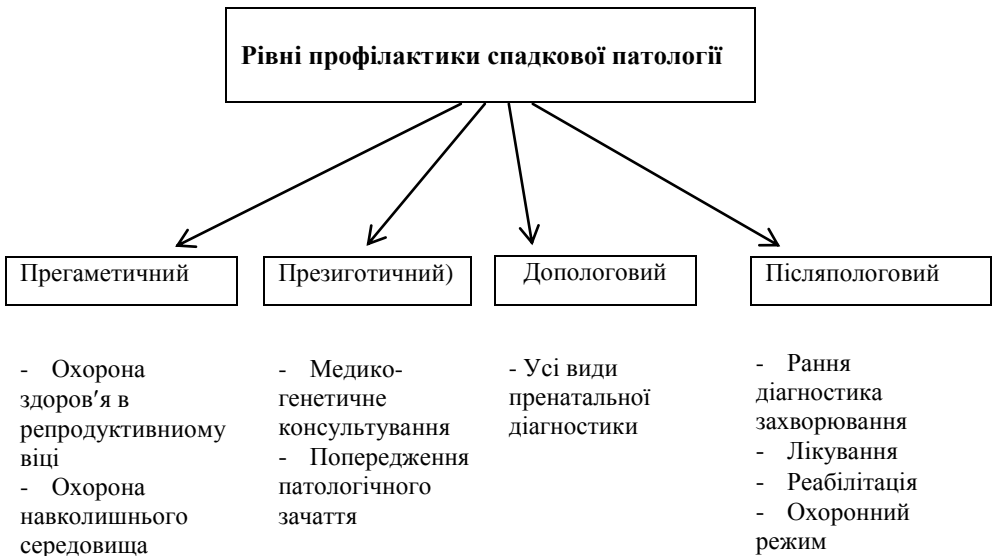
Таблиця 1



Таблиця 2



Таблиця 3



Висновки

5.2 Розробка установки для використання психічної саморегуляції (на основі орієнтовної моделі по виробленню певних рис особистості)

1. Орієнтовна модель установки психічної саморегуляції

А. Розвиток необхідних якостей

1. Хоробрість, рішучість, самостійність, ініціативність.
2. Сила волі, наполегливість у досягненні мети.
3. Працелюбність.
4. Упевненість у собі та своїх силах, об'єктивне їх оцінювання.
5. Уміння терпіти /витримувати втому та пов'язані з нею неприємні відчуття/.
6. Уміння концентрувати думки та увагу, переключати їх із одного предмета на інший.
7. Уміння та здатність виробляти нові навички, професійні дії.
8. Уміння пристосовуватись до постійно посилюючих навантажень /фізичних та розумових/.
9. Уміння долати психологічні бар'єри.
10. Оптимізація рівня емоціонального збудження /заспокоєння, мобілізація функціональних резервів організму, самонаказ та надзусилля/.
11. Контроль за навантаженням та розслабленням м'язів, мімікою обличчя, диханням.
12. Активізація відпочинку та відновлення процесів в організмі /самонавіюваний сон та відпочинок/.
13. Критичне ставлення до своїх вад, чесність та безкомпромісність у виконанні своїх обов'язків.
14. Почуття гордості за свою роботу, відповідальності за доручену справу, задоволення від її виконання.

Б. Позбавлення негативних рис

1. Невпевненість у собі, нерішучість.
2. Неспокій, тривога, страх.
3. Боягузство.;
4. Лінощі.
5. Самовпевненість, зазнайство, переоцінювання своїх можливостей.

6. Нестійкість уваги, настрою.
7. Дратівливість.
8. Навязливі стани /думки, відчуття, дії/.
9. Порушення сну.
10. Головний біль, запаморочення, диспепсичні явища /порушення апетиту тощо/.

Висновки

2. Моделювання методів психічної саморегуляції

2.1. Ознайомлення з методиками аутогенного тренування (АТ) і релаксації.

Орієнтовна модель «Аутогенне тренування й нічний сон»

Майже кожна друга людина буває невдоволена своїм сном. Одні хочуть спати менше — довше й міцніше, третім зовсім не вдається заснути. Найбільш виразний наслідок АТ є нормалізація нічного сну. Часто це реалізується на фоні навчання й не вимагає якихось спеціальних заходів. В інших випадках для покращення засинання, окрім вправ «важкості» й «тепла», вдаються до спеціального самонавіювання, використовуючи супутні йому уявлення:

Я цілком спокійний.
Мене ніщо не тривожить.
М'язи мого тіла розслаблюються.
Мої повіки стають важчими.
Усі турботи, тривоги, хвилювання відійшли далеко-далеко.
Повна бездумність заволоділа мною.
Шуми, звуки, шелест віддаляються все далі й далі.
Примний легкий туман обволікає моє тіло.
Я забуваюсь.

Орієнтовна модель методу релаксації

Як навчитися самостійно розслаблюватись? Сідайте в зручне крісло або займіть положення лежачи на дивані. Зробіть приглушене освітлення, звільніться від одягу, взуття. Розпустіть пасок краватку. Зніміть окуляри, контактні лінзи. Заплющити очі. Дихайте повільно та спокійно. Потім подумки скажіть собі: «Я повинен повністю розслабитись. Спочатку розслаблюються м'язи чола й голови. Я даю м'язам чола повністю розслабитись і відпочити. Усі зморшки на чолі повністю розгладжуються. Чоло повністю розслаблене. Тепер я розслаблюю м'язи обличчя. М'язи обличчя робляться м'якими й розслабленими. Зникає напруженість м'язів

вилиць. Потім я розслаблюю м'язи шиї. Я даю їм можливість заспокоїтись і звільнитися від напруження. М'язи шиї повністю розслаблюються. Тепер я розслаблюю м'язи плечей. Хвиля розслаблення поширюється по руках, досягає ліктів, далі проходить по передпліччю й через зап'ястки та кисті рук досягає кінчиків пальців. Мої руки розслабились. Глибоко вдихаю, повільно видихаю і звільняюся від напруження і стиснення в грудях. Дихання стає спокійним і вільним Розслабляються м'язи живота. А тепер будуть розслаблятися м'язи уздовж усього хребта. Тепер розслаблюю сідниці, стегна, м'язи до колін. Хвиля розслаблення досягає литок, стоп, пальців ніг. Усі м'язи мого тіла повністю розслаблені: від голови до пальців ніг».

2.2. Проведення апробації психологічного тренінгу

Висновки

Післямова

Світова спільнота визнає здоров'я однією із найбільших цінностей людини. Україна належить до держав, в освітній політиці яких проблема збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей та молоді посідає чільне місце і вирішується різноманітними методами. Поряд з тим, у сучасній освіті спостерігається суперечність між різноспрямованою і достатньо активною діяльністю у зазначеному аспекті й реальними результатами цієї роботи. Річ у тім, що, з одного боку, проблема здоров'я зростаючої особистості перебуває під пильною увагою теоретиків й практиків: зростає кількість наукових розвідок щодо технологій збереження, зміцнення і формування здоров'я, реалізуються різноманітні програми і проекти, розширюється національна мережа шкіл сприяння здоров'ю, проводяться конкурси педагогічних розробок, створено низку підручників з основ здоров'я, посібників, методичних рекомендацій відповідного змісту. З іншого боку, медико-психолого-педагогічна практики засвідчують, що стан здоров'я дітей і молоді в Україні продовжує погіршуватися.

Приєднання національної вищої школи до Європейського освітнього та наукового простору є складним та багатоаспектним завданням, яке вимагає ефективного вирішення завдання з формування соціального й власного здоров'я людини, в передусім молоді – нашого майбутнього як на державному рівні так і в кожному окремому вищому навчальному закладі. Оскільки найпродуктивніший життєвий досвід опанування вміннями жити за непростих умов сьогодення, усвідомлення своєї унікальності та прагненню до розвитку себе як особистості, засвоюється в підлітковому та юнацькому віці, тому комплекс навчально-дослідницьких самостійних завдань з моніторингу здоров'я спрямований на підготовку висококваліфікованих спеціалістів для рішення сучасних завдань початкової освіти по збереженню та збільшенню резервів здоров'я, здорового способу життя, формування у студентів світогляду про систематичне зміцнення здоров'я, умінь і навичок упровадження оздоровчих технологій, проведення тренінгів.

Запропоновані навчально-методичні рекомендації комплексу навчально-дослідницьких самостійних завдань з моніторингу здоров'я дають можливість студентам систематизувати свої знання при проведенні лабораторних, практичних робіт із курсу.

Викладачу – підвищити рівень навчального процесу, активізувати розумову діяльність студентів при виконанні лабораторно-практичних робіт, педагогічних тренінгів по моделюванню уроків із курсу «Моніторинг здоров'я» з упровадженням інноваційних технологій.

Практична значущість полягає в тому, що розроблений комплекс може застосовуватися в різних видах і типах освітніх установ. Напрацьований практичний досвід може бути використаний в освітньому процесі вищих закладів освіти, а також системи підвищення кваліфікації вчителів та керівників шкіл і в підготовці студентів – майбутніх учителів.

Список рекомендованої літератури

1. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антікова // Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». — Київ; Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. — С. 209–213.
2. Апанасенко Г.П. Медицинская валеология / Г.П. Апанасенко, Л.В. Попова. — К.: Здоров'я, 2000. — 234 с.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. — СПб.: Петрополис, 1992. — 138 с. 4. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. — Л.: ЛДІФК, 1997. — С. 5–8
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — Москва : ФИС. 1990. — 207 с.
5. Булич Е. Г. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. — Київ : ІЗМН, 1997. — 224 с.
6. Вазманова Ж. Т. Инфекционные и паразитарные болезни / Ж. Т. Вазманова. — Київ : Здоров'я, 2000. — 342 с.
7. Валеология : навч. посібник : в 2 ч. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова та ін. — Полтава : Скайтек, 2000. — Ч. 1. — 306 с.
8. Гончаренко М. С. Валеология в схемах : навч. посібник / М. С. Гончаренко. — Харків : Бурун Книга, 2005. — 208 с.
9. Гончаренко М. С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості : навч. посіб. для проведення практ. занять / М. С. Гончаренко. — Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2006.
10. Горбачев В. В. Витамины, микроэлементы, макроэлементы / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. — Минск, 2002 — 543 с.
11. Грипп / под ред. Г. И. Карпухина. — Москва : Медицина, 1986. — 340 с.
12. Інструктивно-методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики йодної недостатності у населення / С. В. Страшко, Л. А. Животовська, І. П. Кривич та ін. //Інформаційний вісник (вища освіта) — Київ : НМЦВО, 2003. — № 12. — С. 73–97.
13. Киселев Е. Н. Вирусная эпидемия SARS / Е. Н. Киселев, В. В. Титов. — Київ : Полипром, 2003. — 158 с.
14. Коломийцева М. Г. Микроэлементы в медицине / М. Г. Коломийцева, Р. Д. Габович. — Москва : Медицина, 1971. — 288 с.
15. Ладингтон Э. Ключи к здоровью / Э. Ладингтон, Г. Дейль, И. Гамлешко ; пер. с англ. — II изд. — Москва : Источник жизни, 1997. — 192 с.
16. Люди и ВИЧ — книга для неравнодушных /Международный Альянс по ВИЛ/СПИД. — Изд. 2. — Київ : ВПП "Техніка — ЛТД", 2004. — 505 с.
17. Мавров И. И. Половые болезни : энцикл. справочник / И. И. Мавров. — Киев-Москва, 1994. — 480 с.
18. Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник / за ред. П. Д. Плахтія. — Кам'янець-Подільський : Кам'янець- Подільський держ. пед. ун-т, 2000. — 408 с.

19. Основи валеології : навч. програма для студ. пед. ВНЗ / С. В. Страшко, Л. А. Животовська, М. В. Гриньова та ін. // Інформаційний вісник (вища освіта). – Київ : НМЦВО, 2001. – № 6. – С. 43–47.
20. Перинатальні і педіатричні проблеми ВІЛ-інфекції / Л. Н. Аряєв, А. О. Загаріп., Н. В. Катова та ін. // СНІД. – Київ, 1999. – № 3. – С. 23–26.
21. Пізнай себе : навч. матеріали до курсів «Основи валеології», «Знай і пізнай себе». – Тернопіль, 1996.
22. Покровский В. В. Эпидемиология и профилактика ВИЧ-инфекции и СПИД / В. В. Покровский. – Москва : Медицина, 1996. – 246 с.
23. Покровский В. И. Коронавирус (SARS) - возбудитель атипичной пневмонии : метод. рек. / В. И. Покровский, В. В. Малеев, А. А. Сомнина. – Москва : Медицина, 2003. – 46 с.
24. Пономарьова Г. Ф. Виховання майбутнього педагога: теорія і практика : монографія / Г. Ф. Пономарьова. – Харків : Ранок, 2014. – 547 с.
25. Пономарьова Г. Ф. Виховання як динамічна система / Г. Ф. Пономарьова // Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка. – Житомир, 2009. – С. 42–47.
26. Пономарьова Г. Ф. Вища освіта України в парадигмі євроінтеграції : навч. посіб. / Г. Ф. Пономарьова, А. А. Харківська, Т. В. Отрошко. – Харків, 2008. – 336 с.
27. Пономарьова Г. Ф. Валеологічна культура студента : навч.-метод. посіб. / Г. Ф. Пономарьова. – Харків : ХНУ, 2002. – 23
28. Профілактика йододефіцитних захворювань учнів через навчально-виховний процес середніх закладів освіти : наук.-метод. посібник / за ред. В. І. Шахненка. – Харків : Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202с.
29. Савчак В. Хвороби шкіри. Хвороби, що передаються статевим шляхом : підручник / В. Савчак, С. Галникіна. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2001. – 507 с.
30. Смоляр В. И. Гипомикроэлементозы и гипермикроэлементозы / В. И. Смоляр. – Київ : Здоров'я, 1989.
31. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – Київ, 2003. – Вип. 1 (3). – 31 с.
32. Тимченко О. І. Генофонд і здоров'я населення : значення шлюбних міграцій / О. І. Тимченко, А. М. Сердюк, Е. М. Омельченко. – Київ : Преса України, 2002. – 79 с.
33. Фещенко Ю. І. Хіміорезистентний туберкульоз / Ю. І. Фещенко, О. В. Мельник, А. В. Коблянська. – Київ, 2003. – 134 с.
34. Шаг за шагом : проблемы сообщества потребителей инъекционных наркотиков и пути их решения / Международнй Альянс по ВИЛ/СПИД. – Київ, 2004. – 195 с.
35. Яровська О. Як виховати високоморальну особистість / О. Яровська // Родина і школа. – 2000. – № 8. – С. 29–32.
36. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Смысл, 2001. – 366 с.
37. Яхнін Я. К. Сучасні підходи до якості освіти / Я. К. Яхнін. – Київ : Наукова думка, 2010. – 143 с.

Додаток А
Експертне оцінювання результатів тестування
за методикою «Спосіб життя школярів»

Експертні оцінки виділено жирним шрифтом або вони вміщуються в дужках. При цьому ми керувалися даними, що містяться в книзі «нормалізація навчального навантаження школярів» і методичними розробками з курсу «Вікова фізіологія та шкільна гігієна».

І. Спання – неспання.

<i>О котрій годині Ви, зазвичай</i>		Буднього дня	Вихідного дня
	Лягаєте ввечері		
	Прокидаєтеся вранці		
Скільки часу Ви спите вдень?			

Оцінки за відповіді на ці запитання виставлялися автоматично з урахуванням того, що особливу цінність і важливість для здоров'я має сон з 22.00 до 3.00, одна година сну в цей час дорівнює двом годинам сну після, тому 5 і 4 бали отримують ті, хто раніше лягає і раніше прокидається, а 1 і 2 бали – ті, хто лягає за північ. Піднімається із зусиллям (вони не набирають достатньої кількості годин сну за тиждень).

2. Охарактеризуйте Ваш сон.

Засинаю:

- а) легко й одразу (5);
- б) важко і не одразу (3);
- в) за допомогою ліків (1).

Сплю:

- а) спокійно і міцно без сновидінь (5);
- б) спокійно, але часто бачу сни (4);
- в) часто прокидаюся (3)
- г) неспокійно, сняться кошмари і жахи (2);
- д) хронічне безсоння (1).

Встаю вранці:

- а) сповнений(на) сил і енергії (5);
- б) бадьорий(ра), з хорошим настроєм (4);
- в) сонний(на) і неактивний(на) (3);
- г) втомлений(на) і розбитий(та) (2);
- д) з головним болем (1).

3. Ви встаєте вранці (лягаєте ввечері):

- а) самостійно(5);
- б) під контролем родичів(1).

4. Скільки годин на день, на Вашу думку, Ви повинні спати і коли лягати ввечері, щоб добре почуватися?

Кількість необхідного сну на добу становить 8-9 год, найсприятливіший час відходу до сну – 22.30 (5балів); за кожні півгодини сну більше чи менше та за кожні півгодини пізніше знімається один бал.

II. Харчування.

5. Скільки разів на день Ви приймаєте їжу?

- 4-5 разів оцінка «5»
- 3-4 рази або 5-6 разів – оцінка «4»;
- 3 рази – оцінка «3»;
- 2 рази – оцінка «2»;
- 1 раз – оцінка «1»;

6. Коли у Вас зазвичай:

Сніданок		Обід	Полуденок	Вечеря
1-й	2-й			
1-й: 7-8	2-й: 11-12	14-15	16-17	19-20
оцінка «5»	оцінка «4»	оцінка «3»	оцінка «2»	оцінка «1»

Зсув за часом на кожні півгодини у бік збільшення часу знімає 1 бал. Слід урахувати, що краще приймати їжу в один і той самий час, проміжки між харчуванням не мають перевищувати 4 год. і в останнє на день слід приймати їжу не пізніше ніж за 2 години до сну.

7. Які страви і напої, як правило, складають Ваше меню протягом дня?

Страви і напої	Сніданок	Обід	Полуденок	Вечеря
Фрукти	5	5	5	5
Салати із свіжих овочі	5	5	4	5
Овочі варені і тушковані	5	5	4	5
Картопля	4	5	3	5
Каша	5	4	3	3
Бутерброди	2	3	3	2
Борошняні вироби	3	4	5	4
М'ясні та рибні страви	1	5	1	3
Яйця	3	5	3	3
Молоко	4	2	5	4
Кисломолочні продукти	4	4	5	4
Суп	3	5	1	3
Сік	5	5	5	4
Чай	5	4	5	5
Кава	3	1	2	1
Какао	3	2	5	1
Кондитерські вироби	1	1	5	1
Інші	1	1	5	1

Правильний розподіл продуктів харчування протягом дня сприяє підвищенню працездатності та кращому самопочуттю.

Один із основоположників сучасної натуропатії Бирхер-Беннер дав цікаву градацію енергетичної цінності продуктів харчування, поділивши їх на акумулятори I, II і III порядку.

Акумулятори I порядку підвищують властиві людині цілющі сили; до них належать фрукти, ягоди, овочі, горіхи, зерна злаків, краще пророслені, не кип'ячене молоко та сирі яйця.

Акумулятори II порядку – продукти з помірним ослабленням жирової енергії в результаті омертвіння під час нагрівання. Це хліб, картопля, варені зерна злаків, крупи, варені плоди, кип'ячене молоко, молодий сир, олія, варені яйця.

Продукти, що належать до акумуляторів I чи II порядку, бажано вживати на сніданок, оскільки на їхнє перетравлення організм витрачає менше сил і не створюється умов для його забруднення.

До акумуляторів III порядку належать продукти із сильним ослабленням енергії: м'ясо всіх видів, риба, птах, копченості та соління. Вони також необхідні людині, але на їх перетворення організм витрачає багато енергії, тому їх краще вживати під час обіду. Невід'ємну частину обіднього меню у північній кліматичній зоні становить суп. На полуденок можна вжити трохи солодкого. Вечеря має бути легкою, щоб надати організму можливість добре відпочити за ніч.

8. Які продукти у Вашій сім'ї вживають найчастіше? Можливо вибрати декілька позицій:

1) а) зі свого городу (5);

б) з ринку(3);

в) з магазину;(1)

2) а) сирі (свіжі) (5);

б) термічно оброблені (3);

в) консервовані (1);

3) а) вітчизняні (5);

б) імпортні (3).

9. Чи знаєте Ви що-небудь:

а) про пости (5);

б) про принципи правильного (раціонального) харчування (4);

в) про лікувальне голодування (3);

г) нічого не знаю (1).

10. Які джерела отримання енергії людиною, крім їжі, Ви знаєте?

Сонце, свіже повітря, фізична діяльність, сон, молитва, гарна музика... (за кожна назву джерела енергії – 1 бал)

11. У Вашій сім'ї прийнято:

а) дотримуватися постів (5);

б) молитися до та після трапези (4);

в) дотримуватися принципів лікувального голодування (3);

г) дотримуватися принципів раціонального харчування (2);

д) не заведено нічого з переліченого вище(1).

12. Як часто Вам доводиться приймати їжу в місцях громадського харчування?

а) ніколи (5);

б) іноді (4);

- в) раз на день (3);
- г) двічі на день (2);
- д) постійно (1).

13. Як часто Ви збираєтеся сім'єю за загальною трапезою?

- а) майже ніколи (5);
- б) лише у святкові дні (4);
- в) на вихідні та свята (3);
- г) раз на день (2);
- д) постійно (1).

14. Як часто у твоєму раціоні Ви використовуєте такі продукти і напої?

Продукти і напої	Частота вживання:				
	постійно	часто	не дуже часто	інколи	ніколи
Овочі	5	4	3	2	1
Фрукти	5	4	3	2	1
Молочні продукти	2	4	5	3	1
М'ясо	1	3	5	4	2
Яйця	1	4	5	3	2
Борошняні вироби	3	5	4	2	1
Кондитерські вироби	1	2	4	5	3
Квасоля, горох, соя, сочевиця	3	5	4	2	1
Зернові	3	5	4	2	1
Горіхи, насіння	4	5	3	2	1
Пророслі зерна	2	4	5	3	1
Зелень	5	4	3	2	1
Мед	4	5	3	2	1
Вода	3	5	4	2	1
Соки, компоти	4	5	3	2	1
Чай	3	5	4	2	1
Трав'яні чаї	3	4	5	2	1
Газовані напої	1	2	3	4	5
Кава	1	2	3	4	5
Какао	1	3	5	4	2
Квас	1	3	5	4	2
Інші					

Це запитання оцінювалося, виходячи із того, про що йшлося раніше відносно користі різних продуктів, також того, що меню підлітків і юнаків має включати досить різноманітний склад продуктів, головним чином багатих на живу енергію.

15. Яку страву Ви можете приготувати самі?

- За кожную приготовлену страву (1), якщо їх більше п'яти – (5)

16. Чи практикуєте Ви будь-які види:

- а) посту (якщо так, то які) – оцінка «5», скільки б не було – «так»;

б) лікувального голодування (якщо так, то які) – оцінка «4», скільки б не було – «так»;

в) дозованого голодування (якщо так, то які) – оцінка «5», скільки б не було – «так».

17. Чи дотримуєтесь Ви будь-якої дієти?

а) що пов'язана з духовним цілями (5);

б) з метою корекції ваги (4);

в) яка пов'язана зі спортивними тренуваннями (3)

18. Під час їжі Ви зазвичай:

а) дивитесь телевизор (-3);

б) слухаєте радіо(-1);

в) читаєте (-2);

г) прослуховуєте магнітофонні записи (-1);

д) розмовляєте (-2).

Якщо бали за пунктом 18 у сумі дають понад 5 – оцінка (-5).

19. Чи використовуєте Ви лікарські речовини з метою корекції ваги, які?

За застосування гормональних препаратів (-2), інших – (-1).

III. Праця.

20. Ви навчаєтесь:

а) легко, без особливих зусиль (5);

б) спокійно, але потрібно потрудитися (4);

в) з великою витратою зусиль і часу (3);

г) з перенапругою (2);

д) на межі зриву (1).

21. Що Ви відчуваєте зазвичай наприкінці навчального дня?

а) інтерес, бажання продовжити навчання (5);

б) задоволення від виконаної роботи (4);

в) полегшення, що все скінчилося (3);

г) розчарування, невдоволення собою (2);

д) втому, небажання вчитися (1).

22. Чи хотілося б Вам?

а) дізнатися ще багато про що й якнайшвидше (5);

б) відвідати докладнішу інформацію з питань, які викликають зацікавлення (4);

в) продовжити навчання у тому самому режимі (3);

г) зменшити темп отримання навчальної інформації (2);

д) скоротити темп навчання та кількість навчального матеріалу (1).

23. Як довго Ви затримуєтесь у школі для виконання позакласної роботи?

1-1,5 год/тижд. – оцінка «5»;

0,5-1 год/тижд. – оцінка «3»;

не затримуються – оцінка «1»;

24. Скільки часу Ви витрачаєте в середньому на виконання домашнього завдання?

Оцінка виставляється за центрованою шкалою, тобто середній результат 2-2,5 години оцінювання у 5 балів, крайні результати (більше та менше від цього часу) оцінювалися нижче.

25. Чи встигаєте Ви виконати домашні завдання повністю?

- а) так (5);
- б) встигаю частково (3);
- в) не встигаю (1).

26. Які факультативи, гуртки, секції Ви відвідуєте?

Кількість гуртків оцінюється за прямою шкалою, чим більше, тим вища оцінка.

27. Скільки часу на день і скільки разів на тиждень Ви витрачаєте на заняття у факультативах, гуртках, секціях?

Результати оцінювалися за центрованою шкалою: «5» отримували ті, хто на заняття в гуртках витрачає 3-4 год/тижд.; крайні результати відповідно оцінювалися нижче.

28. Скільки часу Ви витрачаєте на дорогу:

- а) до школи
- б) до гуртка (якщо він поза школою)

Час оцінювався за зворотною шкалою: чим менше, тим краще.

29. Хто чи що саме Вам:

- а) допомагає вчитися
- б) заважає вчитися

Тут слід враховувати кількість людей, засобів, можливостей, які допомагають чи заважають вчитися: по 1 балу за кожне з них із відповідним знаком.

30. Яку роботу по дому Вам довіряють робити?

Враховується кількість робіт (1 бал за кожний вид праці) та рівень складності; за просту роботу (винесення сміття) – 1 бал; за прибирання кімнати – 2 бали; прання, догляд за рослинами і тваринами, похід за покупками до магазину тощо – 3 бали; за більш складну діяльність, приготування обіду – 4 бали; догляд за маленькими дітьми і стариками – 5 балів.

31. Скільки часу Ви витрачаєте на виконання домашніх справ?

Час оцінюється за прямою шкалою: чим більше, тим краще.

32. Ви виконуєте роботу по дому, тому що:

- а) Вам це подобається (5);
- б) хочеться допомогти батькам (4);
- в) це дає можливість відпочити від уроків (3);
- г) це просто необхідно (2);
- д) змушують (1).

33. Де і скільки годин Ви працюєте після школи (поза домом) ?

Враховується складність (за 5-бальною системою).

Час не має перевищувати 4 години на день (5 балів), за кожні зайві півгодини знімається по 1 балу.

34. Чому Ви це робите?

Мотиви на зразок таких:

- «разом із товаришем» - оцінка «1»;
- «заробити кишенькові гроші» - оцінка «2»;
- «допомога батькам» - оцінка «3»
- «цікаво» - оцінка «4»;
- «стажування для майбутньої діяльності» - оцінка «5».

IV. Відпочинок.

35. Чи залишається у Вас вільний час після шкільних і домашніх занять, роботи в будинку та поза ним (скільки) ?

Якщо 2-3 години – оцінка «5»; за зменшення чи збільшення кількості часу на одну годину знімається по 1 балу.

36. Які громадські місця і як часто Ви відвідуєте?

Громадські місця	Не відвідую	1-2 рази на рік	1-2 рази на місяць	1-2 рази на тиждень	Практично щодня
Церква	1	2	3	5	4
Бібліотека	1	2	3	5	4
Театр, музей	1	2	5	4	3
Кінотеатр	1	3	5	4	2
Дискотека	1	4	5	3	2
Спортивні змагання	1	5	4	3	2
Ігровий комп'ютерний зал	1	5	4	3	2
Буваю в гостях	1	3	5	4	2
Інші					

37. Ваше улюблене заняття у вільний час:

Враховується кількість занять (по1 балу за кожне) і складність;

- різноманітні ігри та розваги – «1»;
- прослуховування музики, спілкування – «2»;
- читання, заняття спортом, танцями – «3»;
- колекціонування та пізнавальні заходи, робота з комп'ютером – «4»;
- заняття, пов'язані з різноманітними професійними вміннями і творчістю – «5».

38. Яку літературу (статті, книги) Ви любите читати?

- а) духовну (релігійну) (5);
- б) художню (4);
- в) науково-популярну (4);
- г) спеціально (з тематики, що Вас цікавить) (4);
- д) пригоди (3);
- е) містику(2);
- ж) фантастику (2);
- з) детективи (1);
- і) іншу (оцінюється шляхом співставленням із підпунктами а) – з)).

39. Яку музику Ви любите слухати?

- духовну, класичну – «5»;
- романси, народну, авторську пісню – «4»;
- джаз, естрадну музику – «3»;
- рок-музику (за винятком важкого року), поп-музику – «2»;
- важкий рок, панк-доля, реп – «1».

40. Скільки годин на день Ви гуляєте?

2 години – «5»; за зменшення часу на кожні півгодини знімається 1 бал.

41. Як часто Ви буваєте за містом протягом навчального року?

- а) живу в лісопарковій зоні (5);
- б) щотижня (4);
- в) 1-2 рази на місяць (3);
- г) іноді (2);
- д) не буваю (1).

42. Скільки часу впродовж дня Ви перебуваєте:

а) перед телевізором (відеомагнітофоном) б) перед комп'ютером в) з магнітофоном

До 1 години- оцінка «-1»; 1-2 години – «-2»; 2-3 години – «-3»; 3-4 години – «-4»; понад 4 години – «-5».

V. Фізична активність.**43. Чи робите Ви вранці фізичну зарядку?**

Так- оцінка «5»; іноді – оцінка «3»; ні- оцінка «1».

44. Скільки разів на тиждень і як довго Ви займаєтеся спортом і танцями (включаючи заняття на уроках фізкультури та ЛФК)?

Час рухливих занять за тиждень оцінюється за прямою шкалою: чим більше, тим краще.

45. Чи любите Ви займатися фізкультурою, спортом, грати в рухливі ігри?

- а) дуже подобається (5);
- б) подобається (4);
- в) іноді, при нагоді (3);
- г) ставлюся байдуже (2);
- д) ні, не люблю (1).

46. Якими видами спорту Ви володієте і на якому рівні?

Вид спорту	Любитель	Розряди						Рівні майстерності		
		юнацький			дорослий			Кандидат у майстра спорту	майстер спорту	Майстер спорту міжнародного класу
		III	II	I	III	II	I			
Легка атлетика										
Важка атлетика										
Велосипед										
Футбол										

Хокей										
Ковзани										
Лижі										
Туризм										
Бойові мистецтва										
Волейбол										
Танці										
Інші										

Кількість видів спорту оцінюється за прямою шкалою: чим більше, тим краще, за складність ставиться найвищий бал з усіх видів спорту, якими володіє учень.

47. Які процедури, що загартовують, Ви виконуєте вдома?

- а) вмиваюся холодною водою; б) приймаю прохолодний душ; в) ходжу босоніж;
г) відвідую басейн; д) ходжу до парильні (сауни); е) інше

За кожну процедуру нараховується 1 бал.

VI. Шкідливі звички.

48. Які з наведених нижче звичок у Вас є, і наскільки часто вони виявляються?

Звичка	Ніколи не мав(ла)	Пробував(ла)	Зрідка буває	Декілька разів на тиждень	Кожен день	Декілька разів на день
1. Вживання жувальної гумки						
2. Обкушування нігтів						
3. Лихослів'я						
4. Куріння						
5. Вживання алкоголю (пива)						
6. Вживання нарк. речовин						
Бали за ступінь звикання		-1	-2	-3	-4	-5

49. Як давно з'явилися у Вас ці звички (скільки днів, тижнів, місяців або років)?

- а) вживаю жувальну гумку; б) лихословлю; в) курю тютюнові вироби;
г) вживаю алкогольні напої міцні; д) слабкі(включаючи пиво і джин-тонік);
д) приймаю наркотичні речовини;

Кілька днів – оцінка «1»; кілька тижнів – «-2»; кілька місяців – «-3»; півроку – рік – «-4»; понад рік – «-5»; заноситься загальний період часу, сумований всіма звичками.

50. Хто Вам дав їх спробувати?

- а) батьки (-5);
б) родичі (-4);
в) друзі (-3);
г) знайомі (-2);

д) чужі (-1).

51. Ваші батьки:

- а) вживають жувальну гумку (-1);
- б) лихословлять (-2);
- в) курять (-3);
- г) вживають алкогольні напої (-4);
- д) вживають наркотичні речовини (-5).

Враховується кількість шкідливих звичок і ступінь їхньої шкідливості.

52. Чому Ви стали робити щось із переліченого в пункті 51?

- а) змусили (-1);
- б) випадково (-2);
- в) з інтересу (-3);
- г) щоб бути «як усі» (-2);
- д) аби видаватися дорослим (-1) .

53. Що Ви відчуваєте відразу після куріння і/або прийому алкогольних напоїв і/або наркотичних речовин?

- а) радість (-5);
- б) сміливість (-4);
- в) розкутість (-3);
- г) зняття напруги (-2);
- д) відсутність страху (-1);
- е) інше (оцінюється шляхом співставлення з підпунктами а)-д).

Що ви відчуваєте через якийсь час після їх прийому?

- а) нудоту (-1);
- б) головний біль (-2);
- в) поганий настрій (-3);
- г) докори (-4);
- д) агресивність (-5).

54. Яке Ваше ставлення до цих звичок, якщо говорити про майбутнє?

Звичка	Хочу збільшити дозу	Хочу все залишити без змін	Зможу кинути, якщо захочу	Хочу зменшити дозу	Хочу кинути, але не можу	Збираюсь кинути й певен, що зможу
1. Вживання жувальної гумки						
2. Обкушування нігтів						
3. Лихослів'я						
4. Куріння						
5. Вживання алкоголю (у тому						

числі пива)						
Вживання наркотичних речовин						
Бали		-5	-4	-3	-2	-1

IV. Уявлення про здоров'я.

55. Що таке здоров'я у Вашому розумінні (проставте номери у порядку значимості для Вас):

1. Краса і довголіття	1
2. Відсутність хвороб і пов'язаних з ними неприємних відчуттів	1
3. Тривала працездатність	2
4. Високий рівень і якість життя як наслідок широких можливостей	2
5. Можливість далеких подорожей і широке спілкування	3
6. Міцна сім'я, наявність дітей	3
7. Можливість реалізувати себе, розкриття різних здібностей	4
8. Уміння управляти собою за змінюваних умов	4
9. Активне творення, можливість приносити користь оточуючим	5
10. Духовне вдосконалення	5
11. Ваш варіант відповіді:	Бали

Сумуються бали за перші п'ять виборів

56. Як Ви оцінюєте власне здоров'я за 5-бальною шкалою?

57. Ваше ставлення до здоров'я, якщо говорити про майбутнє:

- а) хотілося б залишити все без змін (1);
- б) хотілося б щось змінити на краще (2);
- в) хочу вести здоровий спосіб життя, але не виходить (3);
- г) хочу якомога більше дізнатися з цього питання (4);
- д) буду вести здоровий спосіб життя (5).

Добова періодичність коливання інтенсивності фізіологічних процесів в організмі людини

1-3год. - максимальна активність жовчного міхура. "Важкі години" печінки в її напруженій діяльності - іде велика боротьба з отрутами організму.

1-4год. - тиск крові й частота дихання мінімальні. Тіло відпочиває, організм фізично повністю виснажений та особливо чутливий до болю.

1-5год. - понижена температура тіла. Мінімальна кількість цукру в крові. Тіло працює на найменших «обертах», але слух загострений і чутко реагує на шум.

2год. - різке звуження капілярів кровоносних судин.

2-5год. - мінімальна фізіологічна активність (людина слабка), Мінімальна працездатність легень, пульс і дихання найбільш повільні.

3-5год. - максимальна активність печінки.

3год. - найнижчий тиск крові.

4год. - найменша частота пульсу. Мозок постачається найменшою кількістю крові. Це час, коли найчастіше вмирають люди.

4-5год. - максимальна активність кісткового мозку.

5год. - мінімальна температура тіла. Нирки вільні й нічого не виділяють. Пробудження від сну бадьоре.

5-6год. - відчуття голоду. Навіть якщо людина хоче спати, її тіло пробуджується. Тиск підвищується.

5-7год. - максимальна активність легень. Серце б'ється швидше.

6-7год. - найменша швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ), імунологічний захист організму особливо сильний.

7-9год. - максимальна активність товстого кишечника. Зниження активності шлункових проток і роботи шлунку.

9год. - максимальний вміст адреналіну в крові. Підвищується психічна активність, зменшується чутливість до болю. Кров'яний тиск знижується до мінімуму. Серце працює на повну потужність.

8-12год. - перший підйом працездатності (людина сильна).

8-9год. - тіло відпочило, печінка повністю звільнила організм від отруйних речовин. У цей час для печінки особливо шкідливий алкоголь.

9-10год. - максимальна кількість цукру в крові.

9-11 год. - максимальна активність шлунка.

10 год. - перший пік підвищеної працездатності (найсильніша людина).

11-12год. — відчуття голоду. Серце продовжує працювати ритмічно.

11-13год. — максимальна активність підшлункової залози й селезінки.

Печінка відпочиває, у кров поступає невелика кількість глікогену.

12год. — максимальне пробудження біологічно активних точок шлункових проток. Максимальне відчуття голоду. Обід краще перенести на 1год. пізніше.

13год. — різко понижується працездатність органів кровообігу. Минув перший період активності, відчувається втома.

13-15год. — мінімальна фізіологічна активність (найслабша людина). [Максимальна активність серця.

15-17год. — максимальна активність тонкого кишечника.

15-19год. — другий підйом працездатності (людина стає сильною).

Органи чуттів напружені до краю, особливо нюх і смак.

16 год. — максимальна кількість азоту в крові. Рівень цукру в крові підвищується, але після цього настає спад його кількості.

16-17год. — відчуття голоду.

16-18год. — найбільш високий вміст гемоглобіну в крові.

17год. — другий пік підвищеної працездатності.

17-19год. — максимальна активність сечового міхура. Наступає несприятливий час для алергіків. Психічна стабільність на нулі. Людина нервова, може посваритися через дрібниці.

17-20год. — максимальна активність лімфатичних вузлів і селезінки.

18год. — максимальна температура тіла, максимальне число скорочень серця (пульс), розширення капілярів. Максимальна кількість адреналіну в крові. Психічна бадьорість поступово зменшується. Знижується відчуття фізичного болю.

19-21год. — максимальна активність нирок. Тиск крові підвищується, починаються головний біль.

20год. — мінімальна кількість азоту в крові. У цей час вага людей досягає максимуму, реакції дивовижної швидкості.

21год. — різкий спад працездатності органів кровообігу. Зменшується працездатність серцевого м'яза.

21-22год. — максимальна швидкість осідання еритроцитів (ШОЕ).

21-23год. — максимальна - активність судинної системи. Кров переповнена білими кров'яними тільцями. Температура тіла знижується.

22-23год. — фізіологічний спад (перебудова організму до нічної циклу).

23год. — початок сну.

24-1год. — пік несправжньої продуктивності в людей вечірнього типу.

24-1год. — відчуття голоду в «сов».

Додаток В

Схема оздоровчої роботи

Аспект здоров'я	Його складові	Мета та засоби впливу
Духовне здоров'я	1. Психічні складові дитини	1. Зміцнення психічного здоров'я дитини. Засоби: бесіда, навіювання, психологічне тестування, рухові ігри, сюжетно-рольові ігри, читання відповідної літератури.
	2. Рівень становлення світогляду дитини	2. Не нашкодити індивідуальності та неповторності внутрішнього світу дитини. Створити умови задля можливості формування та становлення власного світогляду дитини. Засоби: - Індивідуальний підхід до особистості дитини - Тематичні бесіди з батьками - Тематичні заняття з дітьми у невеликих групах (3-5 чоловік)
	3. Свобода совісті	3. Виховати повагу до власного віросповідання та віросповідання інших людей Засоби: - Використання у повсякденній роботі притч та легенд різних народів із релігійним відтінком - Розповіді та історичні екскурси за релігіями світу - Підтримання однакового ставлення до різних релігій
Фізичне здоров'я	1. Харчування дитини	1. Забезпечити повноцінне здорове харчування дитини Засоби: - Просвітницька робота з батьками - Власний приклад - Заняття з дітьми, присвячені проблемам правильного харчування
	2. Фізична культура тіла	2. Зміцнювати та розвивати фізичне здоров'я Засоби - Фізична гімнастика - Поєднання фізичної та духовної культури
	3. Загартування	3. Зміцнювати та розвивати здоров'я Засоби: - Спілкування з природою (сонце, повітря та вода) - Дихальні техніки - Очищуючі заходи
Соціальне здоров'я дитини	1. Соціальний статус сім'ї	1. Виявлення потенціальних соціальних можливостей Засоби: - Бесіди з батьками - Відвідування дитини вдома
	2. Встановлення взаємовідношень дитини з навколишнім світом (соціумом)	2. Допомогти дитині у розвитку правильної самооцінки; розвиток потенціальних можливостей дитини. Заходи: - Заняття щодо ознайомлення зі світом професій - Сюжетно-рольові ігри - Виявлення та розвиток схильності дитини до тієї чи іншої сфери діяльності

Опис та інструкція до "Паспорта здоров'я"

"Паспорт здоров'я" заповнюється переважно на початку та наприкінці навчального року, що дає можливість зробити аналіз динаміки розвитку індивідуального рівня здоров'я учнів.

"Паспорт здоров'я" містить загальні дані про учня, перелік параметрів (базові показники, тобто середні дані для даного віку і статі, дані початкового та рубіжного контролю).

Початковий контроль

1. Фізична складова здоров'я

2-4. У "Паспорті здоров'я" наводяться дані фізичного здоров'я: маса, зріст, гармонійність фізичного розвитку. Якісне оцінювання співвідношення зросту й маси тіла, що проводиться за відповідною методикою Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків АМН України [див. 17,0.3-15].

До "Паспорта здоров'я" заносяться дані: N (нормальний, тобто гармонійний розвиток), OM+ (надлишок маси) або OM- (дефіцит маси). Поряд можна дописати дані цієї дисгармонії, наприклад, ОЖЗ (тобто 3 кг понад норми).

5. Розвиток грудної клітки. Екскурсія грудної клітки проводиться так: за допомогою швацької сантиметрової стрічки визначається окружність грудної клітки у стані спокою, при максимальному вдиху та максимальному видиху, що відповідно позначаються - 5M; 5 тах; 5 тіп.

6. Фізичні навантаження. Кожному учневі до колонки "Початковий контроль" заносяться порядкові номери його фізичних навантажень, наприклад, 6.1 - виконання ранкової гігієнічної гімнастики (фізичної зарядки): не виконую - 6.1 - "-", виконую 2-3 рази на тиждень - 6.1 - "+-", виконую регулярно - 6.1 - "+". У такий спосіб заносяться всі дані цього параметра. При цьому вчитель має заздалегідь пояснити учням, що корисними для здоров'я є лише активні фізичні навантаження (до виділення поту), а не повільні рухи без відповідного напруження м'язів.

7. Загартовування. Дані цього параметра заносяться до колонки "Початковий контроль" подібно до попереднього пункту.

8. Сон.

У колонці "Базовий показник для даного віку" приводиться гігієнічна норма сну. Проте для кожної дитини існує своя індивідуальна норма. Її потрібно визначити для кожного учня, бо від цього значною мірою залежить стан нервової системи та здоров'я в цілому.

Індивідуальна норма сну визначається так. Після півтора-двомісячного терміну навчання в школі, коли виробився динамічний стереотип (учні прокидаються вранці або їх будять батьки в один і той же час), напередодні вихідного чи святкового дня вони лягають спати у встановлений час. На другий день фіксується час, коли дитина прокидається сама. Тривалість сну в цій ситуації від його початку до кінця є індивідуальною нормою. Якщо дитина прокинулася пізніше звичайного, то на стільки ж часу потрібно перенести початок сну. Це

сприятиме тому, що учень буде повністю висипатись. Причому кожен учень вранці повинен прокидатись сам згідно з розпорядком дня.

Щоб зберегти здоров'я учнів, потрібно домогтися виконання такого правила: розпорядок дня встановлюється на початку навчального року й виконується постійно, незалежно від того, навчається дитина чи перебуває на канікулах. "Ломка" динамічного стереотипу - одна з причин погіршення психічного здоров'я учнів.

9. Артеріальний тиск.

Артеріальний тиск (АТс -артеріальний тиск систолічний та АТд -артеріальний тиск діастолічний, від "систола" - скорочення м'язів серця після їх розслаблення - діастола) визначається медпрацівником або вчителем, який має відповідну медичну підготовку і певний досвід.

Визначення артеріального тиску всіх учнів потрібно проводити в один день і одним і тим самим тонометром.

10. Частота пульсу в стані спокою(ЧПССГ) за 1 хвилину. Він визначається за 15 секунд і перемножується на 4, тобто за 60 секунд (хвилину).

11. Частота пульсу після 20 присідань(ЧП20/Г). Проводиться 20 присідань за 30 секунд, викидаючи руки вперед. Потім потрібно сісти й визначити частоту пульсу за перші 10 секунд. Якщо частота пульсу відновлюється за 1 хвилину - оцінка "відмінно", до 2 хвилин — "добре", більше 2-х хвилин - задовільно і за 3 хвилини — "погано".

12. Відновлений пульс (через 3 хв). Він визначається за перші 15 секунд одразу після трихвилинного відпочинку.

13. Частота дихання у стані спокою за 1 хвилину проводиться так само, як у попередньому випадку.

14. Максимальна затримка дихання після вдиху визначається за допомогою секундоміра чи годинника з секундною стрілкою індивідуально. Це проводиться таким чином. Попередньо потрібно зробити один-два вдихи, а потім глибоко вдихнути (але не максимально) й затримати дихання на стільки, наскільки це можливо.

Якщо затримка дихання у хлопців становить 60 секунд - оцінка "відмінно", 50 — "добре", понад 40 - "задовільно" і менше 40 секунд - "погано". Для дівчат час відповідно менший на 10 секунд.

15. Зір.

Зір має бути в нормі, як подано в колонці «Базовий показник для даного віку». Кожен учень повинен пройти обстеження в окуліста, і саме ці дані заносяться до відповідної колонки. При цьому вчителі повинні враховувати ці дані обстеження кожного учня.

16. Кількість захворювань протягом навчального року.

У початковій школі припустимим вважається до чотирьох захворювань за рік, а в основній і старшій школі - менше трьох. Учні, які хворіють більше зазначеної кількості разів, відносять до таких, які часто- та довго хворіють (ЧДХ).

17. Хронічні захворювання заносяться до "Паспорта здоров'я" на основі висновків лікаря. У цих випадках учитель має знати й допомагати виконувати приписи медпрацівників, спрямовані на поліпшення здоров'я учня.

Загалом "Фізичну складову здоров'я" можна розглядати як можливості учня ("Я можу".)

2. Психічна складова здоров'я

18,19,20,21. Самооцінка привабливості класу, стосунків з батьками, однокласниками, учителями проводиться за відповідними тестами "Паспорта здоров'я". І через те, що ці ж тести виконуються наприкінці навчального року, то учням пропонується легенько олівцем підкреслити обрані відповіді, що потім заносяться до колонки "Дані параметра", а позначення олівцем знімаються. При цьому в колонці потрібно писати порядковий номер відповіді з відповідним знаком.

Аналіз даних психічної складової кожного учня дасть учителеві можливість визначити його приблизний психоемоційний стан.

У разі потреби вчитель може одержати консультацію у психолога або скористатися його додатковими тестами.

3. Духовна складова здоров'я

Духовність - це моральний світ людини, розуміння сенсу життя, спрямованості на реалізацію певних життєвих цінностей.

Якщо розглядати це поняття в аспекті здоров'я людини, то духовність - це розуміння його цінності в житті, ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як основи щастя. У повсякденному житті духовність це ніби моральний цензор, який контролює її поведінку й сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. "Сенс життя" дає певне уявлення про те, яке місце в житті учня належить здоров'ю, наскільки він цінує його, а наступний вибір якостей особистості та інші складові параметрів "Паспорта здоров'я" дає можливість зрозуміти, до чого він прагне.

На підставі цього духовне здоров'я можна розглядати як моральну силу людини, її прагнення до виконання обов'язку ("Я мушу").

4. Соціальна складова здоров'я

27. Першочерговим у визначенні матеріального становища сім'ї є врахування забезпечення житлом за поданою у "Паспорті здоров'я" методикою.

Із нашого погляду, найкращим варіантом забезпечення житлом є приватний будинок із усіма зручностями в тихому місці (наприклад, околиця міста, селище міського типу чи село). Трохи гіршими для здоров'я є умови проживання у просторій квартирі (вплив сусідніх квартир з боків, зверху і знизу), що є обмеженням простору і забруднювачем тиші.

28. Співвідношення сукупності прибутку сім'ї визначається так. Відповідно до Закону України "Про державний бюджет на 2006 рік"

прожитковий мінімум на одну людину в місяць складає 453 грн., на дітей віком до шести років - 400 грн., віком 6-18 років - 514 грн., на працездатних осіб - 483 грн. і на тих, хто втратив працездатність - 350 грн. Отже, суму прибутків сім'ї потрібно поділити на суму прожиткових мінімумів членів сім'ї. Якщо результат становить 1 і більше, то рівень матеріального забезпечення сім'ї можна вважати збалансованим, при 0,9- достатнім, від 0,89 до 0,75 - задовільним і від 0,74 до 0,5 - недостатнім.

Якщо рівень матеріального забезпечення сім'ї становить 0,5 і менше, це означає, що сім'я живе за межею бідності, тому вчитель через дирекцію школи має звернутись до місцевої влади з проханням про матеріальну допомогу такій сім'ї.

30. Санітарно-гігієнічними службами встановлена норма площі класної кімнати в розмірі 2,4 кв.м. Відповідність чи невідповідність класної кімнати визначається шляхом ділення її площі на кількість учнів (+1).

31. Режим харчування.

Оптимальним є такий режим харчування: калорійний гарячий сніданок, другий гарячий сніданок, гарячий обід, полудень і гаряча вечеря за 3 години до сну.

Якщо учень уранці виконує гігієнічну гімнастику (фізичну зарядку), одну - дві загартовувальні процедури, то, зазвичай, з апетитом снідає. Якщо ж уранці учень піднімається безпосередньо перед виходом до школи, то відмовляється від сніданку. А коли він не снідає, організм не має відповідних енергетичних ресурсів для розумової діяльності, що негативно впливає на його здоров'я.

Другий сніданок може включати чай чи молоко з булкою або тістечками. Наступне вживання їжі має бути своєчасним, і страви повинні бути свіжими. Це є однією з умов нормального здоров'я.

Недопустимим є вживання їжі всухом'ятку: вона негативно впливає на органи травлення, тому, як радять йоги, рідку їжу потрібно їсти, а тверду - пити. Тобто суху їжу потрібно вживати з рідиною, старанно пережовувати і ковтати лише у вигляді рідкої суміші.

32. Характер харчування.

Цей параметр дає можливість визначити рівень повноцінності харчування. Діти мають регулярно вживати білкові продукти харчування (м'ясо, рибу, яйця, молоко та вироби з нього), овочі, фрукти, ягоди, соки з них та зелень.

33. Забезпечення організму найнеобхіднішими вітамінами, макро- та мікроелементами.

До продуктів харчування, що містять вітамін А, належать персики, авокадо, морква, диня, гарбуз, помідори, білокачанна капуста, салати та соки з них.

Фолієва кислота - це вітамін, що пробуджує радість до життя і сприяє утворенню крові. Вона міститься в пророслому насінні пшениці, печінці, сої, сочевиці, квасолі, яйцях, салаті, зелених овочах, хлібі з борошна грубого помелу, висівках та інших продуктах харчування.

Сполуки заліза сприяють кровотворенню, і містяться вони у квасолі, гречаній і пшоняній крупах, хлібі з борошна грубого помелу, рибі, яйцях, м'ясі, яблуках, вишнях та інших продуктах харчування.

Кальцій - це міцні зуби, кістки, гарна постава, еластична шкіра й нормальна робота серця. Сполуки кальцію містяться в овочах, фруктах, зелені. Досить багатими кальцієм є молоко та молочні продукти, проте, за дослідженнями американських дієтологів, вони не впливають на міцність кісток.

Йод необхідний людському організмові для синтезу гормонів щитовидної залози. При внутрішньоутробному розвитку плоду недостача йоду в раціоні майбутньої матері стає причиною мертворожень, викидів, народження дітей з ознаками спастичного паралічу чи кретинізму, нейросенсорною глухотою, недостатньою масою, порушеннями функцій мозку, що зумовлює затримку фізичного та психічного розвитку в дитячому та підлітковому віці. Багаті сполуками йоду є морепродукти (риба та морська капуста), помідори, горіхи, топінамбур (земляна груша), кефір та інші продукти харчування.

34. Дані самооцінки реалізації власних здібностей і можливостей та самооцінки успішності навчання дають можливість одержати уявлення про психоемоційний стан учня.

35, 36, 37. Дані оцінювання якості навчання учня класним керівником та батьками дають можливість співвіднесення самооцінки то оцінювання

