

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Здоров'я населення як глобальна проблема.
2. Вплив негативних звичок на здоров'я людини.
3. Основні важелі у формуванні здорового способу життя.
4. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя.
5. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді.
6. Збереження психічного здоров'я дітей та молоді.
7. Визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».
8. Стан політики щодо здоров'я в Україні.
9. Яка роль здорового способу життя у житті сучасної людини?
10. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя в Україні.
11. Становлення діяльності по формуванню здорового способу життя в Україні.
12. Розкрити наукові засади соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю щодо формування здорового способу життя.
13. Інтеграція роботи із формування здорового способу життя в організоване дозвілля та відпочинок.
14. Роль соціальної реклами у формуванні здорового способу життя.
15. Що позитивного і негативного у соціальній рекламі?
16. Охарактеризувати вплив соціальної реклами на дітей і підлітків.
17. Особливості формування здорового способу життя у сім'ї.
18. Визначить тренінгові вправи на сприяння міжособистісної взаємодії в групах ФЗСЖ.
19. Розкрити досвід реалізації позашкільних освітніх програм по формуванню здорового способу життя.
20. Основи розробки проєктів щодо формування здорового способу життя.
21. Шляхи покращення формування здорового способу життя в Україні.

22. Здоровий спосіб життя як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві.

23. Розвиток дисципліни про здоровий спосіб життя на Україні.

24. Біологічна, соціальна та психічна природа людини в контексті її здоров'я.

25. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.

26. Основні поняття наркології.

27. Східна філософія про збереження здоров'я та здоровий спосіб життя.

28. Нормативно-законодавча база щодо формування здорового способу життя.

29. Етапи соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя у дітей та підлітків.

30. Діяльність громадських організацій щодо формування здорового способу життя.

31. Роль соціального педагога в організації соціально-педагогічної роботи з формування здорового способу життя.

32. Українська народна педагогіка про здоровий спосіб життя підростаючого покоління.

33. Рівень фізичного розвитку як показник здоров'я.

34. Опишіть механізм впливу алкоголю на органи й системи людини.

35. Шкідливі звички та механізм їх впливу на здоров'я людини.

36. Уявлення про здоровий спосіб життя у античні часи.

Рекомендована література

Основна:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов-на-Дону : Гиппократ, 2000. – 243 с.

2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – К. : Олимпійская литература, 2003. – 424 с.

3. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.
4. Гладышев Ю. В. Валеология: Учебно-методический комплекс. / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
5. Гончаренко М.С. Валеопедагогічний словник./ М.С. Гончаренко, С.Є.Лупаренко. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. – 121 с.
6. Петрушин В. И. Валеология : [учебное пособие] / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
7. Сущенко Л. П. Валеологія як наука про здоров'я / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.
8. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.
9. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
10. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б. Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.

Додаткова:

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 256 с.
3. Матвеев В.Д. Профилактика вредных привычек / В.Д.Матвеев, А.Л.Гройсман. – М.: Просвещение, 1987. – 93 с.
4. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник / За ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець-Подільського держпедуніверситету, 2000. – 408 с.

5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одеса. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М. : АРКТИ, 2005. – 230 с.

6. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 285 с.

7. Страшко С. В. Інструктивно-методичні й інформаційні матеріали щодо запобігання вживанню наркотичних речовин, поширенню в Україні небезпечних інфекційних захворювань та профілактики й одної недостатності у населення // Інформаційний вісник (вища освіта) – № 12. – К.: НМЦВО, 2003. – С. 73-97.

8. Анікеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.

9. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.