

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТІЮКА»**

*Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту*

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Полтава, 2025

Автори-укладачі:

Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Гулько Тетяна Юрївна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Рецензенти:

Мизгіна Тамара Іванівна, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Ляхова Наталія Олександрівна, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри громадського здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Полтавського державного медичного університету.

Затверджено

*науково-методичною радою Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
від 20 лютого 2025 р., протокол № 3*

Р 49 **Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю.**

Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; за ред. проф. Л. Рибалко. 5-е видання, перероблене та доповнене. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. 88 с.

У навчальному посібнику подано практичні заняття з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», запитання для самоконтролю, завдання модульного та підсумкового контролю знань студентів, критерії оцінювання сформованості здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, тести на визначення рівнів фізичного, психічного та духовного стану здоров'я людини.

Для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ.....	5
<i>Змістовий модуль 1.</i>	
КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	6
Практичне заняття № 1. Вступ.....	6
Практичне заняття № 2. Історичний розвиток вчення про здоров'я	9
Практичне заняття № 3. Історичний розвиток вчення про здоров'я	12
Практичне заняття № 4. Сучасний стан розвитку вчення про здоров'я.....	15
Практичне заняття № 5. Основи філософії здоров'я	19
Модульна контрольна робота № 1	23
<i>Змістовий модуль 2. СКЛАДНИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....</i>	
27	27
Практичне заняття № 7. Фізичне здоров'я людини.....	27
Практичне заняття № 8. Методи оцінки фізичного стану здоров'я людини.....	30
Практичне заняття № 9. Біоритми, їх вплив на здоров'я людини.....	36
Практичне заняття № 10. Основи психічного та духовного здоров'я	42
Практичне заняття № 11. Основи духовного здоров'я.....	55
Практичне заняття № 12. Соціальне здоров'я людини та його чинники	56
Практичне заняття № 13. Харчування і здоров'я людини	59
Модульна контрольна робота № 2	63
<i>Змістовий модуль 3.</i>	
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ Й ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ.....	67
Практичне заняття № 14. Оздоровчі технології.....	67
Практичне заняття № 15. Технологій здорового харчування, дихання.....	70
<i>Змістовий модуль 4.</i>	
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ.....	75
Практичне заняття № 16. Поняття про здоровий спосіб життя.....	75
Практичне заняття № 17. Сучасні напрями здоров'язбереження. довголіття як феномен	78
Модульна контрольна робота № 3	80
ПІДСУМКОВА ТЕСТОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА.....	83
ТЕМИ РЕФЕРАТІВ.....	86
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88

ПЕРЕДМОВА

У сучасних умовах суспільно-економічного життя країни актуальною є проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Нині суспільство характеризується зниженням стану фізичного і ментального здоров'я українців, які кінець кінцем потребують його збереження, зміцнення та відновлення. Помітно знизився й індекс показників здоров'я людини, який визначається тривалістю її життя, рівнем освіти та відсутністю фізичних вад та хвороб. Саме тому постає необхідність у формуванні в свідомості підростаючого покоління системи знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, складові здоров'я, чинники, що сприяють його збереженню та зміцненню.

Ст. 3 Конституції України регламентує, що людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Нині Україна, рухаючись до євроінтегрованого суспільства, має приділяти велику увагу стану здоров'я людини, її соціальному самопочуттю. Якісний показник фізичного і ментального здоров'я людини є показником цивілізації держави, а здоров'я молоді – найвищою цінністю соціально-економічного та суспільного розвитку країни.

Одним із пріоритетних напрямів розвитку суспільства є актуалізація питання охорони здоров'я українців поряд із подоланням воєнних, екологічних, економічних і соціальних проблем людства.

Здоров'я – це найбільша цінність людини. Для здорового та щасливого життя людині необхідні відповідні умови, особливе місце серед яких належить способу життя. Крім цього людина повинна стежити за станом свого власного фізичного та ментального здоров'я, постійно його зміцнювати та вести здоровий спосіб життя.

Саме тому кожна людина має не лише дотримуватися правильного раціонального та збалансованого харчування, вести здоровий спосіб життя та організувати режим життєдіяльності й праці відповідно до індивідуальних особливостей і своїх фізичних та функціональних можливостей, а й мати сформовані здоров'язбережувальну та здоров'ярозвивальну компетентності, які включають базові знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, уміння та навички їх формування.

Фундаментальні знання про здоров'я, його складові та чинники, що впливають на його збереження та зміцнення, умови формування здорового способу життя формуються в свідомості здобувачів вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я». Добросовісне та якісне вивчення цієї дисципліни сприяє усвідомленню молодою людиною необхідності ведення здорового способу життя, а потому й зміцнення та збереження власного здоров'я.

ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ

Навчальний посібник «Загальна теорія здоров'я» розроблений для студентів бакалаврату спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

У посібнику подано практичні заняття, виконання яких передбачено робочою програмою навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я». До кожного модуля розроблено підсумкові модульні контрольні роботи.

Структура посібника включає передмову, загальні вказівки до виконання практичних завдань, розробки практичних занять, об'єднані змістовими модулями, та список рекомендованої до використання літератури.

Практичні заняття мають чітко визначену структуру. Кожне практичне заняття містить сформульовану мету, перелік обладнання, яке необхідне на занятті для виконання його практичної частини, перелік опорних понять, які студент має засвоїти та вільно володіти ними, опис заняття з практичними завданнями та перелік рекомендованої літератури.

Кожне практичне заняття включає теоретичну та практичну частини. Теоретична частина містить перелік основних питань теми, які подано до обговорення на занятті, додаткову навчальну інформацію з конкретних тем та модулів. Практична частина занять містить практичні завдання та завдання для самостійної роботи студентів.

Методами роботи на практичних заняттях з загальної теорії здоров'я є індивідуальні, групові та самостійні їх види.

У кінці кожного змістового модуля подано модульну контрольну роботу, а вкінці курсу – підсумкову модульну контрольну роботу, якою передбачено перевірку рівня засвоєння студентами дисципліни «Загальна теорія здоров'я».

Готуючись до заняття з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», студент має ознайомитися зі змістом практичної роботи, підготуватися до обговорення теоретичних питань та виконати завдання практичної частини. Якщо практичною роботою передбачено реферативне повідомлення, то його слід виконати письмово.

Змістовий модуль 1

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1.

ВСТУП

Мета: ознайомити студентів з науковим напрямом та змістом навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», предметом вивчення загальної теорії здоров'я, сутністю та змістом поняття «загальна теорія здоров'я»; з'ясувати об'єкт, суб'єкт, завдання та методи дослідження загальної теорії здоров'я; розкрити та схарактеризувати складові теорії здоров'я.

Обладнання: конспект лекцій, таблиці про здоров'я людини.

Опорні поняття: теорія здоров'я, загальна теорія здоров'я, валеологія, санологія, медицина.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Загальна теорія здоров'я як науковий напрям і навчальна дисципліна.
2. Сутність і зміст поняття «загальна теорія здоров'я».
3. Предмет, об'єкт, суб'єкт, завдання та методи дослідження загальної теорії здоров'я.
4. Складові теорії здоров'я.

II. Практична частина

Робота в групах:

Завдання 1. Порівняти предмет вивчення загальної теорії здоров'я та валеології. З'ясувати спільні та відмінні ознаки. Результати обговорення запишіть тезами _____

Завдання 2. Порівняти об'єкт, суб'єкт вивчення та методи дослідження загальної теорії здоров'я, валеології, санології та медицини. Що є спільним, а що відмінним? _____

Завдання 3. Тест на визначення рівня здоров'я.

Тест «Визначення рівня здоров'я людини»

Дайте відповіді «так» чи «ні» на 30 запитань. Зосередьтеся, відповідайте швидко.

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, повзання "мурашок", оніміння.
2. Голова в мене болить часто.
3. Ночами, 2-3 рази на тиждень, мене мучать жахи.
4. Зараз я почуваю себе не ліпше, як будь-коли.
5. Майже щодня трапляється щось таке, що лякає мене.
6. У мене настають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон.
7. Як правило, робота для мене - велика напруга.
8. Більшу частину часу я не задоволений своїм життям.
9. Я дуже втомлююсь.
10. Раз на тиждень або частіше, без явної причини, раптово, відчуваю жар у всьому тілі.
11. Кілька разів на тиждень у мене буває таке почуття, ніби має статися щось страшне.
12. Зараз мені складніше керувати людьми.
13. Життя для мене майже завжди пов'язане з недугою.
14. Раз на тиждень я буваю дуже збудженим і схвилюваним.
15. Я не зовсім упевнений у собі.
16. Часом я хвилююся через дрібниці.
17. Часом я виснажуюся через те, що забагато на себе беру.
18. Біль у серці й грудях буває в мене часто (або не буває зовсім).
19. Іноді у мене буває такий стан, що переді мною нагромадилося стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо.
20. Психологічні навантаження викликають у мене слабкість і роздратування.
21. Мене часто турбують похмурі думки.
22. Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму.
23. Траплялося, що по кілька днів, тижнів ви нічим не могли зайнятися, бо було важко примусити себе включитися в роботу.
24. Коли ви йдете з дому, вас переслідує думка про те, що ви не закрили двері, не вимкнули газ, електроприлади.
25. У вас переривчастий і неспокійний сон.
26. Ви часто стурбовані своїм здоров'ям.
27. У більшості випадків ви відчуваєте слабкість.
28. Коли ви що-небудь робите, то постійно щось відволікає вашу увагу.

29. Іноді ви так наполягаєте на чому-небудь, що люди починають втрачати терпіння

30. Якщо справа не ладиться, вам відразу ж хочеться облишити її.

Підрахуйте кількість ствердних відповідей «так».

1) Якщо їх від 1 до 10: стан вашого здоров'я вас не турбує. Ви самі справляєтеся з життєвими проблемами.

2) Якщо їх 10-15: ви - дещо стурбована людина, але намагаєтеся самостійно розібратися в проблемах, які вас оточують. Зміцнійте своє здоров'я.

3) Якщо їх 15 і більше: життєві проблеми спадають на вас лавиною, з якою неможливо справитися самостійно. Зверніться до лікаря.

III. Завдання для самостійної роботи

Заповнити таблицю

Таблиця № 1

Науки про здоров'я людини	Предмет вивчення	Об'єкт вивчення
1. Загальна теорія здоров'я		
2. Валеологія		
3. Медицина		
4. Анатомія людини		
5. Фізіологія людини		

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Бабич О. В. Основи загальної теорії здоров'я. Київ, 2017. 300 с.
2. Кашуба М. О. Азбука здоров'я. Тернопіль: ТНМУ, 2019. 280 с.
3. Ляшенко І. О. Загальна теорія здоров'я: теорія і практика. Київ: Здоров'я, 2019. 240 с.
4. Матвеева Л. П., Бобкова О. В. Основи здоров'я людини. – Львів: Видавництво Львівського університету, 2016. 280 с.
5. Мордвінова Г. М., Козіна Ж. Л., Козіна К. С. Науки про здоров'я: навчальний посібник. Суми: СДУ, 2019. 92 с.

6. Суліма А. С. Методика навчання основ здоров'я. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2019. 182 с.
7. Чебан В. І. Джерела здоров'я людини. Чернівці, 2003. 310 с.
8. Шевчук Т. В., Савчук М. В. Загальна теорія здоров'я. Харків: Освітня книга, 2018. 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ВЧЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

Мета: ознайомити студентів з основними етапами історичного розвитку теорії здоров'я, уявленнями про здоров'я в Стародавні часи, стратегіями здоров'я народів Сходу та Китаю, напрямками давньогрецької медицини, внеском доби Середньовіччя та Відродження в розвиток теорії здоров'я.

Обладнання: малюнки стародавніх часів про здоров'я людини.

Опорні поняття: здоров'я, медицина, концепції здоров'я.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Уявлення про здоров'я в Стародавні часи.
2. Стратегія здоров'я народів Сходу. Концепція єдиного організму Стародавнього Китаю.
3. Концепції здоров'я у давньогрецькій медицині.
4. Внесок доби Середньовіччя та епохи Відродження в розвиток вчення про здоров'я.

Додаткова інформація

Історію становлення та розвитку науки про здоров'я науковці умовно поділяють на чотири етапи:

1 етап – накопичення знань про здоров'я як стан нормального функціонування організму людини без хвороб, що відповідає уявленням про здоров'я та хвороби в Стародавні часи.

2 етап – вчення про здоров'я та хвороби.

3 етап – формування наукових основ про здоров'я, становлення науки валеології.

4 етап – розвиток наукових знань про здоров'я людини.

II. Практична частина

Завдання 1. Порівняти уявлення людини про здоров'я в Стародавні часи різних народів. З'ясувати, які досягнення народів стародавніх часів про здоров'я використовує людина на сучасному етапі розвитку суспільства.

Завдання 2. Заповнити порівняльну таблицю:

Таблиця № 2

Епоха	Стародавні часи	Середньовіччя	Доба Відродження	Епоха Нового часу
Основні положення про здоров'я				
Трактування сутності поняття «здоров'я»				
Видатні Вчені				

Завдання 3. Порівняти внесок доби Середньовіччя та епохи Відродження в розвиток вчення про здоров'я. Які здобутки тих часів використовуються сьогодні? _____

III. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Підготувати реферат або реферативне повідомлення про вчення про здоров'я людини у одній з епох історичного розвитку людства. Яку епоху обрали? Чому саме вона для Вас цікава? _____

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 3

Етапи історичного розвитку вчення про здоров'я	Характеристика	Представники

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Бабич О. В. Основи загальної теорії здоров'я. Київ, 2017. 300 с.
2. Шмідт О. І. Історія медицини: Навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2001. 448 с.
3. Федоров В. В. Історія охорони здоров'я в Україні. Київ: Здоров'я, 1994. 260 с.
4. Дьяків Ю. Г. Історія медичних технологій. Київ: Здоров'я, 2003. 242 с.
5. Абу Алі ібн Сіна (Авіценна). Канон лікарської науки / переклад з ташк. мови. – Ташкент: Фан, 2001. – Кн. 1. – 550 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ВЧЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

Мета: ознайомити студентів з основними етапами історичного розвитку теорії здоров'я, уявленнями про здоров'я у добу Відродження. Внесок Середньовіччя у розвиток теорії здоров'я.

Обладнання: малюнки стародавніх часів про здоров'я людини.

Опорні поняття: здоров'я, медицина, концепції здоров'я.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Внесок доби Середньовіччя у розвиток вчення про здоров'я.
2. Епоха Відродження в розвиток вчення про здоров'я.
3. Авіцена та вчення та здоров'я.

Додаткова інформація

Тібецька філософія оздоровлення людини виникла у VII ст. і ввібрала в себе стародавньоіндійські, стародавньоперські набутки. Побудована вона була на профілактиці, діагностиці і лікуванні захворювань, причинами яких вважали «надлишок», «нестача», «невірність або зрада».

«Надлишок» пояснювали у перевищенні міри, коли чогось дуже багато і це порушує гармонію життєдіяльності, виснажує одну з систем організму. Надто багато радості теж не ефективно для людини, бо це розніжує людину і робить її не готовою до найменших тяжкостей. Створивши для себе «рай на землі» часто падишахи при появі хвороби помирали дуже швидко.

«Нестача» – це коли чогось неvistачає для повної гармонії людини. Мова йде про тяжкі умови праці чи життя, про нерозуміння свого сенсу в житті, фанатичні обмеження в їжі, непорозумінні в сексуальному житті, при обмеженні сну, відпочинку тощо.

«Зрада» – це збочення, заглушення природного, пригнічення емоцій, нехтування своїм «Я», боротьба з власною природою.

Тибетці вважали, що організм людини ділиться на три над системи: вітер, жовч, слиз, які могли в стані дисгармонії функціонування викликати 404 хвороби.

Поняття «здоров'я» Авіценна пояснював як стан, за якого всі функції протікають здраво», хворобу – стан порушення функціонування організму, і третій проміжний стан – як нездоров'я і нехворобу, як буває з тілом стариків і дітей, що одужують.

II. Практична частина

Завдання 1. Порівняти уявлення людини про здоров'я в Стародавні часи та добу Відродження.

Завдання 2. Заповнити порівняльну таблицю:

Таблиця № 4

Концепції	Аюрведа	Авіцена	Тібецька філософія	Епоха Нового часу
Основні положення про здоров'я				
Трактування сутності поняття «здоров'я»				
Видатні вчені				

Завдання 3. Порівняти внесок доби Відродження та Авіцени в розвиток вчення про здоров'я. Які здобутки тих часів використовуються сьогодні?

Завдання 4. Науково обґрунтувати концепцію Аюрведи. Пояснити, що саме з вчення тих часів є актуальним у наші дні. Які догми Аюрведи ви готові використовувати у своєму житті. Чому?

Завдання 5. Робота в групах:

У чому полягає тібецька філософія оздоровлення людини? Коли вона виникла?

Що саме запозичила тібецька філософія оздоровлення людини із стародавньоіндійських та стародавньоперських здобутків?

Які основні положення вчення Авіценни? Чи корисні вони для сьогодення?

Додатковий навчальний матеріал: Вчення Аюрведа базується на концепції п'яти елементів: "ефіру" ("простору"), "повітря", "вогню", "води", "землі". Ці п'ять елементів складають три доші: "вата" ("ефір" і "повітря") – надсистема, об'єднуюча і регулююча; "капха" ("вода" і "земля"); пітта ("вогонь") – базові системи, протилежні. Гармонія трьох дошей – здоров'я, а дисгармонія –

хвороба. Вроджене домінування в людині одного з дошей обумовлювало, за віруванням стародавніх індусів, конституцію тіла, а також те, що ми сьогодні називаємо темпераментом, схильністю до певного стилю сприйняття світу, стилем поведінки, пристосуванням і реагуванням на виклики зовнішнього середовища. Аюрведа діагностує стан організму, а не тільки хворобу, яка себе виявляє. Вона прогнозує виникнення хвороби за станом організму і попереджує її. Аюрведа вчить, що людина – це жива книга, і для того, щоб зрозуміти, що відбувається з людиною, зрозуміти, куди вона йде – до здоров'я чи до хвороби, – слід вивчати її щоденно.

III. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Підготувати реферат або реферативне повідомлення про вчення про здоров'я людини у одній з епох історичного розвитку людства.

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 5

Етапи історичного розвитку вчення про здоров'я	Характеристика	Представники

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Шнурбен Джеймс А. Історія медицини. Переклад з англійської. – Київ: Видавництво «Академія», 2005. 280 с.
2. Павлов В. Ф. Історія медицини та охорони здоров'я. Київ: Вища школа, 2003. 240 с.
3. Грехем Гуд. Філософія медицини. Переклад з англійської. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2008. 148 с.
4. Маршалл Р. Історія гігієни: від античності до ХХ століття. Мюнхен: Дер Шпрінгер, 2001. 220 с.
5. Генрі Л. Медицина в історії людства. Лондон: Літературне агентство, 2010. 180 с.
6. Авіценна. Канон медицини. Т. 1-5. – Ташкент: Ісламська академія, 2000. 84 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ВЧЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

Мета: ознайомити студентів з сучасним станом розвитку теорії здоров'я, перспективами розвитку вчення про здоров'я людини в світі та в Україні.

Обладнання: малюнки стародавніх часів про здоров'я людини.

Опорні поняття: здоров'я, медицина, концепції здоров'я.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Сучасний стан розвитку загальної теорії здоров'я.
2. Стратегії розвитку вчення про здоров'я людини в світі та Україні.
3. Перспективи розвитку вчення про здоров'я.
4. Вітчизняні вчені та їх внесок у розвиток загальної теорії здоров'я.

II. Практична частина

Завдання 1. Сучасний стан розвитку вчення про здоров'я у країнах Європи. Занотуйте тезисно основні положення сучасного стану розвитку вчення про здоров'я у країнах Європи. _____

Завдання 2. Заповнити порівняльну таблицю:

Таблиця № 6

	США	Англія	Франція	Польща
Основні положення про здоров'я				
Фізкультурно-оздоровча діяльність				
Суспільна діяльності в аспекті здоров'язбереження				

Завдання 3. Порівняти вчення про здоров'я зарубіжних країн (на вибір). Які здобутки цих країн запозичуються сьогодні в Україні?

Завдання 4. Пояснити стратегію розвитку вчення про здоров'я зарубіжних країн (за вибором)?

Завдання 5. Робота в групах:

У чому полягає тібецька філософія оздоровлення людини? Чому вона є затребуваною нині? _____

Що саме запозичує сьогодення у вченні Авіценни? _____

III. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Підготувати реферат або реферативне повідомлення про вчення про здоров'я людини однієї з зарубіжних країн.

Тема реферату – _____

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 7

Країна	Характеристика оздоровчої діяльності	Приклади

--	--	--

Завдання 3. Назвати сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджують різні аспекти теорії здоров'я людини. Заповнити таблицю:

Таблиця № 8

Сучасні вітчизняні вчені	Напрями їх дослідження	Роки
Сучасні зарубіжні вчені	Напрями їх дослідження	Роки

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Гребенюк Т. Епідеміологія та здоров'я: теоретичні основи та практичні аспекти. – Львів: «Світ», 2019. 120 с.
2. Гребенюк Т. Соціальні аспекти здоров'я: методологія та практика. – Київ: «Медицина», 2021. 84 с.

3. Лазоришинець І. Здоров'я та благополуччя в умовах глобалізації: соціально-економічні аспекти. Київ: «Медичне видавництво», 2019. 140 с.

4. Лазоришинець І. Соціальна медицина: теоретичні основи і практика. – Київ: «Медицина», 2018. 80 с.

5. Мельниченко Ю. Здоров'я населення: теоретичні основи та практичні стратегії. – Харків, 2018. 60 с.

6. Нестеров О. Здоров'я і навколишнє середовище: інтеграційні підходи. – Львів: «Львівська політехніка», 2021. 220 с.

7. Шевченко Л. Психологічні аспекти здоров'я: вивчення факторів, що впливають на фізичне та психічне благополуччя людини. – Київ: «Академія», 2021. 80 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5. ОСНОВИ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я

Мета: ознайомити студентів з сутністю поняття «здоров'я», науковими підходами до розуміння сутності поняття «здоров'я», основами філософії здоров'я; навчити аналізувати та узагальнювати трактування вченими сутності поняття «здоров'я»; розкрити біологічну, фізичну, соціальну та психічну природу людини в контексті проблем її здоров'я.

Обладнання: фото вітчизняних та зарубіжних учених, які досліджували та досліджують проблеми здоров'я.

Опорні поняття: філософія, здоров'я, філософія здоров'я, хвороба, передхвороба.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Сучасні уявлення про здоров'я. Різноманітність трактувань сутності поняття «здоров'я».

2. Здоров'я людини з позицій філософії. Сучасна філософія здоров'я.

3. Наукові підходи до розуміння здоров'я та їх концепції.

4. Стани, властиві організму людини: здоров'я, передхвороба, хвороба.

5. Причини виникнення хвороб.

6. Біологічна, фізична, соціальна та психічна природа людини в контексті проблем її здоров'я.

При оцінці здоров'я прийнято виділяти 4 рівні:

1 рівень — здоров'я окремої людини.

2 рівень — здоров'я малих соціальних чи етнічних груп — групове здоров'я.

3 рівень — здоров'я населення — адміністративно-територіальна одиниця.

4 рівень — суспільне здоров'я — здоров'я суспільства, популяції в цілому.

Для оцінки індивідуального здоров'я використовують умовні показники: ресурси здоров'я, потенціал здоров'я і баланс здоров'я.

Ресурси здоров'я — це морально-функціональні і психологічні можливості організму змінювати баланс здоров'я в позитивну сторону. Підвищення ресурсів здоров'я забезпечується всіма мірами здорового способу життя (харчування, фізичні навантаження і т.д.).

Потенціал здоров'я — це сукупність здібностей індивідуума адекватно реагувати на вплив зовнішніх факторів. Адекватність реакцій визначається станом компенсаторно-приспосувальних систем (нервової, ендокринної і т.д.) і механізмом психічної саморегуляції (психологічний захист і т.д.).

Баланс здоров'я — виражений стан рівноваги між потенціалом здоров'я і діючими на нього факторами. Здоров'я людини може розглядатися в різних аспектах: соціально-біологічному, соціально-політичному, економічному, морально-естетичному, психофізіологічному, із соціально-біологічних позицій.

II. Практична частина

Завдання 1. Пояснити твердження вчених про «здоров'я»:

«Здоров'я – це оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптація до змінних умов життєдіяльності» (Г. Апанасенко).

«Здоров'я – це здатність пристосовуватися до середовища і своїх власних можливостей, протистояти зовнішнім і внутрішнім збуренням, хворобам, іншим пошкодженням, старінню та іншим формам деградації» (В. Ліщук).

«Здоров'я – це такий стан, коли усі частини організму організовані й функціонують у такий спосіб, щоб забезпечити людині можливість доброго життя та збереження виду. Це стан, що узгоджується з природою» (О. Тьомкін).

«Здоров'я – це процес збереження і розвитку психічних, біологічних, фізіологічних функцій людини, її оптимальної працездатності й соціальної активності за максимального збереження тривалості активної працездатності» (В. Петренко).

Завдання 2. Дати визначення поняттю «здорів'я». Обгрунтувати свою точку зору щодо сутності цього поняття.

Завдання 3. Розкрити зміст наукових концепцій Зігмунда Фрейда, Альфреда Адлера, Карла Густава Юнга про здорів'я людини. В основі якої з концепцій покладений:

- психоаналіз;
- містика;
- оздорівчі процедури.

Обгрунтувати свою точку зору щодо достовірності та дієвості цих концепцій на сучасному етапі розвитку людства.

Завдання 4. Заповнити таблицю:

Таблиця № 9

Наукові підходи	Їх концепції	Пояснення сутності поняття «здорів'я»
1. Медичний		
2. Біологічний		
3. Біосоціальный		
4. Ціннісно-соціальный		

Завдання 5. Поясніть піраміду вектора оздорівлення людини та вектора пізнання.



Рис. 1. Піраміда вектора пізнання і оздоровлення

III. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1. Опишіть стани організму людини (здоров'я, передхвороба, хвороба) та порівняйте їх за показниками фізичного стану організму людини.

Завдання 2. Заповніть таблицю, вказуючи причини хвороб у різні історичні епохи існування людства

Таблиця 10.

Епоха	Стародавні часи	Середньовіччя	Доба Відродження	Епоха Нового часу
Причини хвороб				

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Дьяків Ю. О. Здоров'я як соціокультурний феномен: філософський аналіз. – Львів: Львівський національний університет, 2017. 200 с.
2. Козлов М. Я. Філософія здоров'я: проблема сенсу життя людини в контексті медицини. – Київ: Наукова думка, 2012. 280 с.
3. Крилов А. Ф. Медична етика і філософія здоров'я. – Харків: Видавничий центр "Харківський університет", 2015.
4. Петров М. П. Філософія здоров'я та здоров'язбереження. – Одеса: Одеський національний університет, 2016. 124 с.
5. Роговий С. А. Філософія медичної науки: роль здоров'я в культурно-історичному контексті. – Київ: Ніка-Центр, 2020. 120 с.
6. Соколова Л. В. Філософія здоров'я: від античності до сучасності. – Київ: Академвидав, 2018. 300 с.

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1

1. Здоров'я (за визначенням ВООЗ) – це:

- а) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних вад;
- б) комплекс нормативних морфо-функціональних показників організму людини;
- в) категорія, яка є наслідком соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників;
- г) стан організму людини без хвороби.

2. Культура здоров'я – це:

- а) стан людини, відповідно якому вона існує;
- б) сума знань, умінь і навичок про здоров'я, якими володіє людина і на основі яких веде здоровий спосіб життя;
- в) рівень соціального розвитку людини;
- г) поведінка людини в соціумі.

3. Потенціал здоров'я – це:

- а) здатність організму людини адекватно реагувати на вплив зовнішніх чинників;
- б) морально-функціональні і психологічні можливості організму змінювати баланс здоров'я в позитивну сторону;
- в) виражений стан рівноваги між здоров'ям і діючими на нього чинниками;
- г) той стан людини, коли вона повністю здорова.

4. Показниками здоров'я людини є:

- а) відсутність чи наявність хронічних хвороб;
- б) функціональний стан організму;
- в) зовнішній вигляд;
- г) психічний стан.

5. Основу філософії здоров'я становлять концепції:

- а) традиційна медична;
- б) нетрадиційна;
- в) біологічна;
- г) здоров'язбережувальна.

6. Наука про здоров'я практично здорових людей називається:

- а) валеологія;
- б) санологія;
- в) медицина;
- г) теорія здоров'я.

7. Аюрведа – це вчення про здоров'я людини, яке зародилося в:

- а) Стародавній Індії;
- б) Стародавньому Китаї;
- в) Греції;
- г) Месопотамії.

8. Основоположником вчення про здоров'я є

- а) Гіппократ;
- б) Амосов М.М.
- в) Брехман І.І.;
- г) Апанасенко Г.Л.

9. Стани організму людини:

- а) здоров'я, передхвороба, хвороба;
- б) здоров'я, хвороба, абсолютне благополуччя;
- в) здоров'я, хвороба;
- г) здоров'я, нездоров'я.

10. Індивідуальне здоров'я включає такі показники, як:

- а) здоров'я, відсутність хвороби, фізичний стан;
- б) функціональний стан, баланс здоров'я, рівень здоров'я;

- в) потенціал здоров'я, відсутність чи наявність хвороб;
- г) ресурси здоров'я, потенціал здоров'я, баланс здоров'я.

11. Науковими концепціями про здоров'я є:

- а) медична;
- б) біологічна;
- в) біосоціальна;
- г) фізична.

12. Хвороба – це:

- а) боротьба зовнішнього чинника з захисними силами організму,
- б) стан, коли в організмі довготривало утримуються мікроорганізми, локалізуючи патологічний процес;
- в) прояв зниженої працездатності;
- г) відсутність здоров'я.

13. Об'єктом вивчення загальної теорії здоров'я є:

- а) здоров'я людини;
- б) концептуальні основи формування та збереження здоров'я людини;
- в) життєдіяльність абсолютно здорової людини;
- г) оздоровча діяльність.

14. Вчення про «життєву енергію» як основу здоров'я людини розробили:

- а) у Стародавньому Китаї;
- б) у Стародавній Греції;
- в) Авіценна;
- г) Аюрведа.

15. Наукові концепції про здоров'я базуються на вченнях:

- а) Аюрведи, Авіценни, Брахмана;
- б) Брахмана, Адлера, Фрейда;
- в) Фрейда, Адлера, Юнга;
- г) Юнга, Брахмана, Авіценни.

16. За якою концептуальною моделлю здоров'я включає медичні, біологічні, психологічні, соціальні, природні, функціональні ознаки і чинники навколишнього середовища?

- а) медичною;
- б) біологічною;
- в) біосоціальною;
- г) інтегрованою.

17. При оцінці здоров'я прийнято виділяти 4 рівні. До якого рівня належить здоров'я населення?

- а) 1 рівня;
- б) 2 рівня;
- в) 3 рівня;
- г) 4 рівня.

18. Основним лікарем і основоположником теорії здоров'я Стародавньої Греції був:

- а) Авіценна;
- б) Гіппократ;
- в) Ібн Сіна;
- г) Брехман.

19. Де в історії розвитку теорії здоров'я вважали віру в єдиного Бога джерелом здоров'я людини?

- а) Стародавньому Єгипті;
- б) Ізраїлі;
- в) Стародавній Греції;
- г) Вавілоні.

20. Аюрведа – це...

- а) вчення стародавніх часів про здоров'я людини;
- б) медицина Стародавньої Індії;
- в) вчення народів Сходу;
- г) медицина Тибету.

За результатами виконання тесту:

- 18-20 правильних відповідей – «відмінно» (10 балів);
- 15-17 правильних відповідей – «добре» (5 балів);
- 10-14 правильних відповідей – «задовільно» (2 бали)
- 1-9 правильних відповідей – незадовільно (0 балів).

Змістовий модуль 2 **СКЛАДНИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7. **ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Мета: ознайомити студентів зі складовими здоров'я людини, предметом вчення біохронології; формувати в свідомості учнів цілісні знання про фізичний стан здоров'я людини; навчити визначати стан фізичного стану здоров'я за антропометричними показниками та різними пробами.

Обладнання: секундомір, ростомір, ваги, блокнот, ручка.

Опорні поняття: здоров'я, складові здоров'я, фізичне здоров'я, ортостатична проба, самооцінка, конституція тіла людини, астеничний тип конституції, гіперстенічний тип конституції, нормостенічний тип конституції.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Складові здоров'я людини, їх характеристика.
2. Поняття про фізичну складову здоров'я.
3. Методи оцінки фізичного стану здоров'я людини
 - проба на присідання,
 - ортостатична проба,
 - проба з затримкою дихання,
 - визначення фізичної працездатності,
 - самооцінка.

Абсолютне фізичне здоров'я визначається красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем. Дослідженнями встановлено, що головним показником життєдіяльності кожного з нас є той потенціал біоенергетики, який може бути використаний для здійснення «фізіологічної роботи» на протидію шкідливим чинникам пристосування до зміни умов навколишнього середовища.

II. Практична частина

Завдання 1. Визначення фізичного стану здоров'я за антропометричними показниками (конституція, ріст, маса, термометрія).

Пригадайте процедуру вимірювання пульсу. Для цього на зап'ясті методом пальпації підраховують дотикові відчуття серцебиття. У нормі пульс (частота серцевих скорочень – ЧСС) – 60 разів за 1 хв. Виміряйте ЧСС у себе та свого товариша по парті.

Завдання 2. Визначення типу конституції людини.

Додаткова інформація:

Астенічний тип конституції характеризується відносним переважанням поздовжніх розмірів тіла над поперечними (кінцівок – над тулубом, грудної клітки – над животом). У людей з таким типом конституції серце, селезінка, печінка відносно малих розмірів. Тоді як легені видовжені, діафрагма розміщена низько, ноги довгі. Людину з такою конституцією називають астеніком.

Гіперстенічний тип конституції характеризується відносним переважанням розмірів тулуба над кінцівками. Тулуб відносно видовжений, живіт великих розмірів, діафрагма розміщена високо. Всі внутрішні органи, за виключенням легень, відносно великих розмірів. Людину з такою конституцією називають гіперстеніком.

Нормостенічний тип конституції відрізняється пропорційною тілобудовою – тулуб відносно однакового розміру з кінцівками. Людину з такою конституцією тіла називають нормостеніком.

Усі типи конституції є варіантами норми.

Завдання 3. Визначення ідеальної маси тіла за антропометричними показниками:

- 1) для чоловіків – $50 + (\text{зріст в см} - 150) \cdot 0,75 + (\text{вік, роки} - 21)/4$
- 2) для жінок – $50 + (\text{зріст в см} - 150) \cdot 0,32 + (\text{вік, роки} - 21)/4$

Виконайте розрахунок власної ідеальної маси тіла за антропометричними показниками

Завдання 4. Вимірювання температури тіла людини за допомогою різних методів і засобів.

Додаткова інформація

Термометр поміщають на 7-10 хв. під пахву руки. Нормальна температура тіла – 36,4-36,8° С.

На протязі дня температура тіла змінюється: найнижча між 3-6 год. ранку, найвища – між 17-21 год.

III. Завдання для самостійної роботи

1. Розкрити особливості фізичного стану здоров'я людини за виглядом шкіри, нігтів, очей, зубів, язика. Заповнити таблицю:

Таблиця № 10

	В межах норми	Відхилення від норми – ознаки перед хвороби
Шкіра		
Нігті		
Очі		
Зуби		
Язик		

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Бабич О. В. Основи загальної теорії здоров'я. Київ, 2017. 300 с.
2. Рябова Н. М. Методи оцінки фізичного стану людини на основі антропометрії та біохімічних показників. – Київ: Здоров'я, 2014. 200 с.
3. Семенова О. П. Антропометричні показники як індикатори стану здоров'я людини. – Київ: Академвидав, 2016. 88 с.
4. Семенчук Г. В. Антропометрія в медичних дослідженнях: основи теорії та практики. – Львів: Сполом, 2017. 120 с.
5. Степаненко Л. О. Антропометричні дослідження та оцінка фізичного розвитку людини. – Харків: Фоліо, 2015. 44 с.
6. Суліма А. С. Методика навчання основ здоров'я. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2019. 182 с.
7. Шевчук Т. В., Савчук М. В. Загальна теорія здоров'я. Харків: Освітня книга, 2018. 320 с.
8. Murray, C. J. L., Lopez, A. D. Global Health Statistics: A Compendium of Incidence, Prevalence, and Mortality Estimates for Over 200 Diseases. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1996.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8.

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мета: ознайомити студентів з методами оцінки фізичного стану здоров'я людини (пробою 20-ти присідань, пробою затримки дихання, методом визначення загальної витривалості організму).

Обладнання: секундомір, фонендоскоп, прилад для вимірювання тиску крові.

Опорні поняття: фізичне здоров'я, стан здоров'я, методи оцінки, ортостатична проба.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Абсолютне фізичне здоров'я, його характеристика.
2. Елементний склад організму людини. Мікро- та макроелементи, їх значення в житті людини.
3. Методи визначення фізичного стану здоров'я людини.

Елементний склад організму людини:

– біогенні елементи, що складають 98% всіх хімічних елементів організму людини (кисень (O), карбон (C), гідроген (H), нітроген (N)). Їх роль обумовлюється утворенням органічних сполук організму: білків, вуглеводів, ліпідів.

– макроелементи складають 1,9 % всіх хімічних елементів (кальцій, калій, натрій, магній, фосфор, сірка, хлор, залізо). Всі вони відіграють суттєве значення в діяльності організму. Кальцій входить до складу кісток; впливає на серцеву діяльність, обумовлює згортання крові, забезпечує передачу нервових імпульсів при скороченні м'язів. Калій і натрій забезпечують активний транспорт речовин в клітину (калій-натрієвий насос). Фосфор входить не тільки до складу кісток, але і до складу нуклеїнових кислот, утворює АТФ, фосфоліпіди. Залізо входить до складу гемоглобіну - білка, який транспортує газу: кисень та вуглекислий газ. Хлор – основний негативний іон рідин організму, також входить до складу соляної кислоти шлункового соку. Сірка входить до складу білків. Організму сірка необхідна для боротьби з шкідливими бактеріями, тим самим захищаючи протоплазму крові. Кількість сірки впливає на згортання крові, вона підтримує нормальний рівень згортання. Крім цього, завдяки сірці, підтримується нормальна концентрація жовчі, яку виробляє організм і яка потрібна для перетравлення їжі. Сірка має чудову властивість - уповільнює процеси старіння людського організму, тому їй

можна дати назву «королева макроелементів». Але ми не будемо цього робити, бо розуміємо, що абсолютно всі мінеральні компоненти впливають в комплексі. Уповільнення старіння пояснюється здатністю сірки оберігати організм від впливу радіації, а також інших аналогічних впливів. Це вельми важливо, особливо в умовах нинішньої екології, коли людина багато часу знаходиться поблизу різних хвильових випромінювань і електроприладів.

– мікроелементи входять до складу людського організму в дуже незначних концентраціях – від тисячної до мільйонної долі відсотку. Роль деяких з них добре досліджена: цинк входить до складу гормону росту, зміцнює імунітет і нормалізує гормональний фон; фтор – до складу емалі зубів, йод - до складу гормону щитоподібної залози; значення інших (радон, свинець, срібло та ін.) остаточно не з'ясовано; хром – підтримує ліпідний та вуглеводневий обмін, заміщує йод, якщо його нестача, стимулює процеси регенерації, зміцнює кісткову тканину, забезпечуючи профілактику остеопорозу, попереджає гіпертонію, нормалізує артеріальний тиск-сприяє виведенню токсинів, радіонуклідів та солей важких металів.

II. Практична частина

Завдання 1. Визначення фізичного стану здоров'я за пробою з 20-ма присіданнями.

- 1) у положенні сидячи підрахуйте пульс за 10 с.;
- 2) виконайте вимірювання 3 рази для визначення середнього арифметичного значення частоти пульсу;
- 3) виконайте 20 присідань, піднімаючи руки вперед;
- 4) підрахуйте частоту серцевих скорочень відразу після виконання присідань, потім через 1 хв., 2 хв.
- 5) Результати досліджень занесіть до таблиці

Таблиця № 11

	Частота серцевих скорочень (ЧСС)					
	положення сидячи № 1	положення сидячи № 2	положення сидячи № 3	відразу після 20 присідань	через 1 хв.	через 2 хв
Результати вимірювань						

Якщо частота пульсу відновилася швидше ніж за 1 хв. – оцінка фізичного стану здоров'я «відмінно», через 2 хв. – «добре», повільніше як за 3 хв. – «погано».

б) Зробіть висновок.

Висновок: _____

Завдання 2. Визначення фізичного стану здоров'я за пробою з затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і з затримкою дихання на видиху (проба Генчі).

Проба із затримкою дихання виконується в двох варіантах: затримка дихання на вдиху (проба Штанге) і затримка дихання на видиху (проба Генча). Оцінюються результати виконання проб за тривалістю часу затримки.

Проба Генча проводиться таким чином.

Проби Штанге та Генчі є функціональними тестами, що оцінюють здатність організму до затримки дихання під час вдиху та видиху відповідно. Вони широко використовуються для визначення функціонального стану дихальної системи.

Проба Штанге виконується в сидячому положенні: досліджуваний робить глибокий вдих, затримує дихання (дихання затримується на повному вдиху, який робиться після трьох дихань на 3/4 глибини повного вдиху), ніс можна затиснути пальцями. Час затримки реєструється секундоміром. У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання коливається у межах 40–60 секунд у чоловіків і 30–40 секунд у жінок. У спортсменів цей час збільшується до 60–120 секунд у чоловіків і до 40–95 секунд у жінок.

Проба Генчі полягає в затримці дихання після глибокого видиху. Дихання затримується після трьох дихань на 3/4 глибини повного вдиху. На ніс одягається затискач або ж можна затиснути ніс пальцями. Час затримки реєструється секундоміром. У здорових, нетренованих осіб час затримки дихання коливається в межах 25–40 секунд у чоловіків і 15–30 секунд у жінок. У спортсменів цей час може досягати 50–60 секунд у чоловіків і 30–50 секунд у жінок.

Визначте фізичний стан власного здоров'я за пробою Штанге. Для цього скористайтеся підказкою:

- 1) зробити попередньо 1-2 вдихи;
- 2) виконати глибокий вдих (але не максимальний!);
- 3) затримати дихання і тримати скільки можна;
- 4) слідкувати за секундоміром.

Результати оцінки фізичного стану здоров'я:

Якщо затримуєте дихання на 60 с. – оцінка фізичного стану здоров'я «відмінно», менше 40 с. – «погано». Для жінок – на 10-20 с. менше.

Визначте фізичний стан власного здоров'я за пробою Генчі. Для цього скористайтеся підказкою:

- 1) зробити попередньо 3 вдихи;
- 2) виконати глибокий вдих і видих (але не максимальний!);
- 3) затримати дихання на видиху і тримати скільки можна;
- 4) слідкувати за секундоміром.

Результати оцінки фізичного стану здоров'я:

Якщо затримуєте дихання на 60-30 с. – оцінка фізичного стану здоров'я «відмінно», менше 30 с. – «погано». Для жінок – на 10-20 с. менше.

Завдання 3. Визначення рівня фізичної працездатності за індексами Руф'є та Руф'є–Діксона.

Попередньо обстежуваний сідає на стілець і п'ять хвилин знаходиться у стані розслаблення. Визначають пульс у сидячому положенні (P_1). ЧСС визначається шляхом підрахунків пульсових коливань на променевій артерії. Для цього два-три пальці однієї руки покласти на нижню третину передпліччя іншої руки. Підрахунки роблять за 15 с, а потім перераховують на хвилину.

Потім обстежуваний здійснює присідання 30 разів за 40 с, ще 5 с дається на знаходження пульсової точки і за 15 с до хвилини в стоячому стані підраховують пульс, значення якого переводить на ЧСС у хвилину (P_2).

Третій підрахунок пульсу роблять за останні 15 секунд першої хвилини після навантаження у стоячому стані (P_3).

Індекс Руф'є розраховують за формулою:

$$IP = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) : 10.$$

Індекс Руф'є–Діксона розраховується за формулою:

$$IPD = ((P_2 - 70) + (P_3 - P_1)) : 10$$

Шкала оцінювання фізичної працездатності за пробою Руф'є

Рівень	Показник ІР	Показник ІРД
низький	15 і більше	10 і більше
Нижче від середнього	10-15	8-10
Середній	6-10	6-8
Вище від середнього	3-6	3-6
Високий	3 і менше	2,9 і менше

Завдання 4. Визначення фізичної працездатності за індексом Гарвардського степ-тесту.

Сутність гарвардського степ-тесту у підйомах на сходинку висотою 50 см для чоловіків і 43 см для жінок протягом 5 хвилин у заданому темпі. Темп руху постійний і дорівнює 30 циклам за хвилину. Кожен цикл складається з чотирьох кроків. Темп задається метрономом або за командою викладача - 120 ударів за хвилину. За командою "раз" обстежуваний ставить ногу на сходинку, "два" - стає на неї обома ногами і випрямляється, "три" - опускає на підлогу ту ногу, з якої починав вихід, і "чотири" - стає на підлогу обома ногами і приймає вертикальне положення. Вихід рекомендується починати з однієї і тієї ж самої ноги. За 5 хвилин можна кілька разів змінювати ногу.

Якщо обстежуваний стомлюється і відстає від ритму на 20 секунд, дослідження припиняється, і фіксується час виконаної роботи.

Після завершення тесту обстежуваний сідає на стілець і на першій половині другої хвилини (A_1), на першій половині третьої хвилини (A_2) і на першій половині четвертої хвилини (A_3) за 30 секунд підраховує свій пульс.

Фізичну працездатність або індекс гарвардського степ-тесту (ІГСТ) обчислюють за формулою:

$$ІГСТ = t \times 100 / ((A_1 + A_2 + A_3) \times 2),$$

Критерії оцінки відновлення працездатності за результатами гарвардського степ-тесту наведені в таблиці.

Таблиця 13.
Оціночні дані фізичної працездатності за ІГСТ

Оцінка	ІГСТ
Висока	>90
Вище середньої	80-89,9
Середня	65-79,9
Нижче середньої	55-64,9
Низька	<55

III. Завдання для самостійної роботи

Заповнити таблицю:

Таблиця № 14.

Хімічні елементи	Значення хімічного елемента у житті людини	Вміст у продуктах харчування	
Органогенні елементи			
1.			
2.			
3.			
4.			
Макроелементи			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Мікроелементи			
1.			
2.			
3.			

4.			
5.			

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Андрійчук В. Я. Функціональна підготовленість спортсменів, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом. *Молода спортивна наука України*, 2016. СС. 44-52.
2. Кашуба М. О. Азбука здоров'я. Тернопіль: ТНМУ, 2019. 280 с.
3. Ліщенко М. М. Основи фізичної культури та спорту. Харків: Освітня книга, 2019. 124 с.
4. Ляшенко І. О. Загальна теорія здоров'я: теорія і практика. Київ: Здоров'я, 2019. 240 с.
5. Матвєєва Л. П., Бобкова О. В. Основи здоров'я людини. – Львів: Видавництво Львівського університету, 2016. 280 с.
6. Суліма А. С. Методика навчання основ здоров'я. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2019. 182 с.
7. Шевчук Т. В., Савчук М. В. Загальна теорія здоров'я. Харків: Освітня книга, 2018. 320 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9. БІОРИТМИ, ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мета: ознайомити студентів з типами біоритмів, їх впливом на здоров'я людини; основними методами оцінки фізичних станів людини, адаптаційним потенціалом організму людини; формувати вміння визначати фізичний стан здоров'я за адаптаційним методом.

Опорні поняття: самооцінка, здоров'я, фізичне здоров'я, адаптаційний потенціал, адаптація, біоритми.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Самооцінка здоров'я людини.
2. Адаптаційний потенціал організму людини.
3. Біоритми та їх значення в природі.
4. Типи біоритмів та їх приклади в організмі людини.

5. Біоритмічні показники здоров'я людини.

Біологічні ритми – це періодичні повторення зміни характеру і інтенсивності біологічних процесів і явищ у живих організмах.

Видатний хронобіолог Ф. Хальберг поділив біологічні ритми на три групи:

1) Ритми високої частоти з періодом, який перевищує півгодинний інтервал. Це ритми скорочення серцевих м'язів, дихання, біострумів мозку, біохімічних реакцій, перистальтики кишечника.

2) Ритми середньої частоти з періодом від півгодини до семи діб. Сюди відносяться: зміна сну й бадьорості, активності та спокою, добові зміни у обміні речовин, коливання температури, артеріального тиску, частоти розподілу клітин, коливання складу крові.

3) Низькочастотні ритми з періодом від чверті місяця до одного року: тижневі, місячні і сезонні ритми. До біологічним процесам цієї періодичності належать ендокринні зміни, зимова сплячка.

Найменший час, яким може реагувати мозок людини її нервова система, становить від 0,5 до 0,8 с. Тому не випадково скорочення нашого серця становить 0,8 с. Приблизно той самий темп руху наших ніг і рук при ходьбі. Інтервал часу у 0,5 - 0,7 с відповідає швидкості наших слухових і зорових рецепторів.

Крім цих малих ритмів встановлено ще одне поширене періодичність, що дорівнює 30 хв. Сюди належать цикли сну, скорочення м'язів шлунка, коливання уваги і настрою, і навіть статева активність. Коли людина спить, то щопівгодини відчуває низьку або підвищену збудженість або тривогу.

II. Практична частина

Завдання 1. Навести приклади біоритмів у живій природі. Заповнити таблицю.

Таблиця № 14

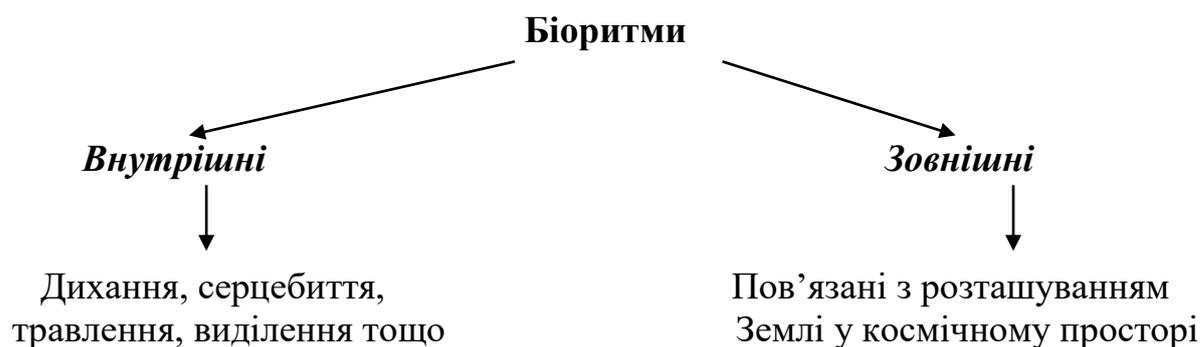
Види біоритмів	Приклади	Що забезпечують?

Завдання 2. Заповнити таблицю «Характеристика біоритмів»

Таблиця № 15

Ритми	Зміни в організмі людини	Пристосування організму людини до біоритмів
<i>Добові</i>		
<i>Місячні</i>		
<i>Сезонні</i>		
<i>Річні</i>		

Завдання 3. Проаналізувати схему.



Завдання 4. Визначення типу людини за біоритмами її життєдіяльності (виконання тесту).

За біоритмами люди поділяються на жайворонків, сов і голубів.

Тест

Скориставшись тестом, визначте, до якої категорії («жайворонок», «сова», «голуб») ви належите (психологічний метод тестування).

1. Чи важко вам прокидатися рано-вранці:

а) так – 3;

- б) майже завжди – 2;
- в) рідко – 1;
- г) неважко – 0?

2. О котрій годині ви переважно лягаєте спати:

- а) після 1.00 год. - 3;
- б) після 23.30 до 1.00 год. – 2;
- в) від 22.00 до 23.30 год. – 1;
- г) до 22 год. – 0?

3. Який сніданок ви вживаєте:

- а) дуже калорійний – 3;
- б) не дуже калорійний – 2;
- в) одне варене яйце чи бутерброд – 1;
- г) чашка чаю або кави – 0?

4. У який час доби виникають роздратування або незначні сварки:

- а) у першій половині дня – 1;
- б) у другій половині дня – 0?

5. Від чого ви могли б легко відмовитися:

- а) від чаю або кави вранці – 2;
- б) від чаю ввечері – 0?

6. Чи легко ви під час канікул порушуєте свій режим харчування:

- а) дуже легко – 0;
- б) легко – 1;
- в) важко – 2;
- г) зазвичай не змінюю – 3?

7. Зранку вас очікують важливі справи. Наскільки раніше ви ляжете спати увечері:

- а) більш, ніж на 2 год. – 3;
- б) на годину – дві – 2;
- в) менш, ніж на годину – 1;
- г) як звичайно – 0?

8. Як ви можете без годинника визначити тривалість 1 хвилини?

- а) менше хвилини – 0;
- б) більше хвилини – 2?

Завдання 5. В які часи доби активні органи людини? Заповнити таблицю.

Таблиця № 16

Органи	Добова активність	Поради

III. Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати реферат чи реферативне повідомлення про біоритми людини або хімічний склад організму людини.

2. Проаналізувати таблицю «Періодичність біоритмів»

Таблиця № 17

Назва процесу	Тривалість
Нервовий імпульс	0,001 с
Серцевий цикл	0,8 с
Вдих-видих	8 с
Голодна перистальтика шлунка	30 хв
Зміна дня і ночі	1 доба
Менструальний цикл у жінок	28 діб
Народження потомства	1 рік
Зміна пір року	сезон (3 місяці)
Циклічність сонячної активності (11,2 год.)	багато років

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Абідова Т.С. Біологічні ритми і здоров'я людини. Харків, 2011. 164 с.
2. Держинський М. Є., Варенюк І. М., Дем'янчук Н. В. Біоритмологія. Київ: Інститут біології та медицини, 2013. 74 с.
3. Дудник О.В. Роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини та їх вплив на фізичну активність. Київ, 2021. 88 с.
4. Колеснікова, О. В. Біоритми та їх значення для сучасної медицини — Київ: Вища школа, 2017.
5. Колодяжний, В. М. Біоритми людини та їх роль у медичній практиці — Київ: Наукова думка, 2010.
6. Матяш Н.Ю. Біоритми людини. Сон і неспання. Київ, 2016. 68 с.
7. Николаєва, Т. В. Біоритми людини і їх значення для здоров'я — Харків: Вища школа, 2016.
8. Супрович М. П., Сенюк Д. В., Замойська К. В. Біоритми людини. Київ, 2010. 210 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10. ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Мета: ознайомити студентів з основами психічного здоров'я людини, чинниками його формування та механізмами забезпечення; сутністю понять «емоції», «стрес» і причинами його виникнення; особливостями депресивних станів у людини.

Обладнання: папір А4, кольоровий папір, фломастери, олівці кольорові.

Опорні поняття: психічне здоров'я, емоції, стрес, депресія.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Поняття про психічне здоров'я. Чинники формування психічного здоров'я. Психічне здоров'я та позитивні емоційні стани.
2. Стрес, причини його виникнення та вплив здоров'я.
3. Механізми забезпечення психічного здоров'я.
4. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

II. Практична частина

Завдання 1. Заповнити таблицю.

Таблиця № 18

Етапи стресу	Характеристика	Оптимальні шляхи виходу

Завдання 2. Формування впевненої в собі особистості на основі виконання психологічних вправ і тренінгу.

Запропонуйте вправи на релаксацію та опишіть їх механізм виконання

Таблиця № 19

Вправи на релаксацію	Механізм виконання	Тривалість

Завдання 3. На білому папері фломастерами намалювати свій емоційний стан, а потім опишіть спосіб життя. Проаналізуйте їх.

--

Завдання 4. Виконайте тест.

Час дає чимало підстав для негативних емоцій, стресів. Небагато побачиш на вулиці людей усміхнених, розкутих, радісних. Та й за собою дедалі частіше помічаємо роздратування, нервовість. Тож чи годні ми зустріти розважливо критичну ситуацію, чи можемо протистояти повсякденним подразникам? Відповісти вам допоможе цей тест. На запитання ви мусите відповісти: "дуже", "не дуже", "аж ніяк".

Отже, чи дратує вас:

1. Зірвана сторінка газети, яку Ви збираєтесь прочитати?
2. Статечна жінка, вдягнена як молоденька дівчина?
3. Надмірна близькість того, хто поруч (приміром, у трамваї чи автобусі в годину пік)?
4. Жінка, що палить на вулиці?
5. Коли хтось кашляє у Ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось сміється недоречно?
8. Коли хтось намагається повчати Вас, як і що слід робити?
9. Коли кохана дівчина (юнак) весь час спізнюється?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед Вами, весь час крутиться й коментує фільм?
11. Коли Вам намагаються переказати зміст роману, який Ви щойно зібралися прочитати?
12. Коли Вам дарують непотрібні предмети?
13. Голосна розмова у громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює розмовляючи?
16. Колега, що надто часто вживає іншомовні слова?

За кожну відповідь "дуже" запишіть троє очок, за відповідь "не дуже" - одне, за відповідь "аж ніяк" - нуль.

Якщо ви набрали понад 50 очок, Вас не зарахуєш до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть речі неістотні, Ви запальні, легко втрачаєте рівновагу, а це псує нервову систему, від чого потерпають і навколишні.

Від 12 до 49. Ви належите до найпоширенішої групи людей вас дратують речі справді найнеприємніші, але з повсякденних прикросів ви не робите

драми. До неприємностей Ви вмієте обертатись спиною, досить легко забуваєте про них.

11 і менше очок. Ви досить спокійна людина, реально дивитесь на життя. Та, можливо, цей тест не вичерпний, і Ваші найвразливіші місця не знайшли в ньому вияву. Дивіться самі. В усякому разі з упевненістю можна сказати: ви не та людина, яку легко вивести з рівноваги.

Завдання 5. Виконайте тести.

Тест на конфліктність

1. Уявіть собі, що в громадському транспорті починається суперечка.

Ваші дії:

- а) вирішите не втручатися – 4;
- б) станете на бік потерпілого або того, хто правий – 2;
- в) обов'язково втрутитесь і будете відстоювати власну точку зору – 0.

2. Чи критикуєте ви на зборах старосту групи?

- а) ні – 4;
- б) іноді, залежно від ваших особистих стосунків зі старостою – 2;
- в) завжди критикуєте за помилки – 0.

3. Куратор групи пропонує план роботи на рік. План здається вам не раціональним. У вас є суттєві зміни і доповнення до нього. Ваші дії:

- а) вирішите промовчати через можливі надалі неприємні стосунки – 4;
- б) запропонуєте свої доповнення, якщо впевнені, що вас підтримають члени групи – 2;
- в) будете відстоювати свій план за будь-яких обставин – 0.

4. Любите посперечатися зі своїми товаришами і друзями:

- а) тільки із тими, хто не ображається – 4;
- б) так, але лише із принципових питань – 2;
- в) сперечаєтеся з усіма і з будь-якого приводу – 0.

5. Хтось намагається проникнути в чергу попереду вас. Ваші дії:

- а) мовчки обурюєтеся – 4;
- б) вважаєте, що ви не гірші, наслідуєте його(її) приклад – 2;
- в) відкрито висловлюєте обурення – 0.

6. Член вашої групи на педагогічній практиці проводив заліковий урок із використанням нових методик. Частина із них, на вашу думку,

містить серйозні помилки. Ваша думка при обговоренні буде вирішальною. Як ви вчините:

- а) визначите лише позитивне і запропонуєте удосконалювати діяльність – 4;
- б) висловитеся і щодо позитивних, і стосовно негативних аспектів уроку – 2;
- в) відзначите лише помилки, оскільки новатор не повинен припускатися професійних помилок – 0.

7. Ви бачите, що в школі, де ви проходите педагогічну практику, під час перерви підлітки семикласники палять цигарки. Як зреагуєте:

- а) гадаєте, що не варто втручатися, так як це не ваші учні – 4;
- б) зробите зауваження – 2;
- в) берете підлітків за руку і ведете до завуча – 0.

Підрахуйте суму балів:

Від 0 до 2 балів. Ви шукаєте привід для суперечок і сварок, нав'язуєте свою думку, навіть тоді, коли не праві. Вам властива деяка дріб'язковість. Мабуть, потрібно переглянути свої стосунки з оточуючими, бо ви можете набути слави нетовариської, конфліктної людини. Можливо, причиною цього є ваші внутрішні комплекси?

Від 3 до 12 балів. Про вас говорять, що ви дуже принциповий, а іноді занадто категоричний. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, але вмієте поважати й думку інших. Вас поважають, а іноді й побоюються.

Від 13 до 28 балів. Ви тактовні, компетентні, не любите конфліктів. Прагнете бути приємним для оточуючих, але не завжди надаєте їм потрібну допомогу.

Тест «Чи загрожує вам нервовий зрив?»

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу?

- а) так, завжди – 3;
- б) дуже часто – 2;
- в) дуже рідко – 1;
- г) ніколи – 0

2. Думаєте ви про свої проблеми у вільний час?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) дуже рідко – 1;
- д) ніколи – 0.

3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) дуже рідко – 1;
- д) ніколи – 0.

4. Чи довго переживаєте через неприємності ?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) дуже рідко – 1;
- д) ніколи – 0.

5. Скільки часу ви приділяєте собі ввечері:

- а) більш, ніж три години – 0;
- б) одну-дві години – 1;
- в) більше години – 2;
- г) жодної хвилини – 4.

6. Якщо вам пояснюють щось із зайвими подробицями, чи маєте звичку перебивати?

- а) так, завжди – 4;
- б) часто – 3;
- в) залежно від обставин – 2;
- г) рідко – 1;
- д) ні – 0.

7. Чи завжди ви поспішаєте?

- а) так, постійно – 5;
- б) часто поспішаю – 4;
- в) поспішаю як усі, іноді – 2;
- г) поспішаю лише у виняткових ситуаціях – 1;
- д) ніколи – 0.

8. Важко вам відмовитися від смачної їжі:

- а) так, завжди – 3;
- б) часто – 2;
- в) іноді – 1;

- в) дуже рідко – 1;
- г) ніколи – 0.

9. Доводиться вам мати декілька справ одночасно?

- а) так, завжди – 5;
- б) часто;
- в) іноді – 3;
- г) зрідка – 1;
- д) ніколи – 0.

10. Трапляється, що під час розмови ваші думки десь далеко?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) трапляється – 3;
- г) дуже рідко – 1;
- д) ніколи – 0.

11. Чи не здається іноді вам, що люди говорять про нудні, марні речі?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) зрідка – 1;
- д) ніколи – 0.

12. Нервуєте, коли стоїте в черзі?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) зрідка – 1;
- д) ніколи – 0.

13. Чи любите давати поради?

- а) дуже часто – 5;
- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) зрідка – 1;
- д) ніколи – 0.

14. Довго сумніваєтеся перед прийняттям рішення:

- а) дуже часто – 5;

- б) часто – 4;
- в) іноді – 2;
- г) зрідка – 1;
- д) ніколи – 0.

15. У якому темпі ви говорите?

- а) скоромовкою – 3;
- б) швидко – 2;
- в) спокійно – 1;
- г) уповільнено – 0.

Підрахуйте суму балів:

Від 45 до 65 балів. Нервовий зрив для вас – реальна можливість, зверніть увагу на своє здоров'я. Подібна нервозність може бути наслідком авітамінозу, загальної перевтоми.

Від 20 до 40 балів. Намагайтеся ставитися до життя спокійніше, не сприймайте дрібні невдачі як життєву драму. Ви в змозі контролювати себе самі, спокійно аналізуйте те, що відбувається у вашому житті.

До 19 балів. Вам вдається зберігати спокій і рівновагу. Намагайтеся і надалі уникати надмірних хвилювань.

0 балів. Мабуть, такий результат не можливий у вас, бо він характеризує безініціативну, нудну людину. Результати дослідження рівня психічної адаптації майбутніх учителів, яка визначається ступенем збалансованості особистості, її нервово-психічної врівноваженості, рівнем особистісної та соціальної тривожності дозволили умовно поділити всіх респондентів на чотири групи.

Завдання 5. Формування впевненої в собі особистості за допомогою психологічних методів підвищення стійкості до стресів, які забезпечують розширення психологічних резервів організму.

До психологічних методів психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самотійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан, належать: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація.

Релаксаційно-дихальна гімнастика. Коли людина починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнати завдяки зміні дихання. Що ж відбувається з диханням людини, котра перебуває в стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, людина

найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це призводить до неприємних наслідків. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Пропонуємо одну із таких вправ.

Вправа

1. Дихайте "нормально", одночасно стежте за тим, які частини тіла беруть у цьому участь і у якій послідовності. (Ви дихаєте носом чи ротом; коли видихаєте, чи піднімаються у вас під час вдиху живіт, грудна клітка; потім повітрям заповнюється простір між ключицями або все відбувається в іншій послідовності?).

2. Встаньте або сядьте, випрямивши спину. Вдихайте повітря носом так, щоб спочатку заповнити ним нижню частину легень (можете випнути живіт), потім середню частину легень (при цьому у вас розширюється грудна клітка) і, насамкінець, ніби підключицю.

3. Після вдиху на деякий час затримайте дихання.

4. Потім повільно вдихайте носом так, щоб звільнити легені в тій же послідовності, у якій ви наповнювали їх, вдихаючи повітря, тобто почніть із живота. Намагайтеся видихати глибше, особливо із "живота". Зробіть перерву, коли видихати буде нічого.

Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб уміти швидко заспокоюватися.

Релаксація (розслаблення)

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу. Це вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями. Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи неприємні емоції, напружує їх. Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується у процесі аутотренінгу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. За систематичного застосування релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає зберегти емоційну рівновагу у разі емоційної напруги, уникнути дистресу.

Для людей, які бажають засвоїти техніку релаксації, можна запропонувати приклад класичної релаксації.

Стадія підготовки.

1. Знайдіть для себе спокійне місце, де ніщо не буде вас турбувати.

2. Для релаксації обирайте відповідний час. Стани, коли ви голодні або, навпаки, добре поїли, не підходять. Якщо, на вашу думку, протягом дня зручний момент не настав, можна займатися релаксацією відразу після сну або безпосередньо перед сном. У першому випадку ви підсилите його відновлюючу здатність, а в другому – забезпечите собі швидке й спокійне засинання.

3. Релаксація – не змагання, не зусилля, не прагнення за будь_яку ціну і якнайшвидше досягнути багато, протидіяти збігові несприятливих обставин. Тому нехай усе йде своєю чергою положення лежачи. Якщо вправа перейде в сон, це означатиме, що ви дійсно добре розслабилися.

Безпосередній індивідуальний тренаж.

1. Оберіть зручну позу у положенні сидячи або лежачи.

2. Закрийте очі. Почекайте деякий час, намагайтеся ні про що не думати. Не звертайте уваги на зовнішні подразники (автомобіль, який проїздить неподалік, кроки дітей тощо). Іноді може допомогти фраза, наприклад, "мені спокійно, добре" або рахування від одного до десяти.

3. Концентруйте увагу на розслабленні м'язів. Найкраще почати з рук. Скажіть собі, що ваші руки розслаблені, теплі й важкі. Це ж саме зробіть із ногами, тулубом, головою (можна "пройтися" окремими м'язами). Пов'язані із цим відчуття схожі на ті, що ви їх відчуваєте відразу після пробудження. Здається, ніби руки й ноги такі важкі, що немає бажання, а то й сил, швидко піднятися. Все робіть спокійно, без поспіху.

4. Дихайте легко, можна постійно вповільнювати дихання.

5. Усе, що ви робите, повинно бути для вас приємним. Відпочивайте, насолоджуйтеся відчуттями спокою і розслаблення. Декому допомагає, коли вони уявляють себе у спокійних природних умовах, наприклад, на березі річки, моря, чують тихий шум води і шерех листя, відчувають аромат квітів. У стані розслаблення залишайтеся 10_15 хвилин. Не звертайте уваги на неприємні думки, не напружуйтеся.

6. Релаксацію припиняйте, коли відчуєте, що вона перестала бути для вас приємною.

7. Релаксацією є сенс займатися регулярно. Систематичність важлива особливо на початку. Найбільш оптимально займатися два рази на день. Що регулярніші тренування, то кращий ефект.

Навчання релаксації займає 2_3 місяці. Але у будь_якому разі не варто вважати витрачені години втраченими. Навіть не дуже досконала релаксація дає результат. Але якщо людина по-справжньому оволоділа релаксаційною технікою, це не тільки значно скоротить час, необхідний їй для розслаблення, але й допоможе якнайкраще відновити сили.

Аутогенне тренування

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливові стресу на організм такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Воно дає можливість людині самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан, здавна притягує увагу людей.

Аутогенне тренування можна здійснювати в такий спосіб. Сидячи (голова нахилена, руки на стегнах) або лежачи на спині, декілька разів повільно повторити такі словесні формули: "я розслаблююсь і заспокоююсь...", "мої руки розслаблюються і тепліють...", "мої руки повністю розслаблені...теплі...", "мої ноги повністю розслаблені... теплі... нерухомі...", "мій тулуб розслабляється і тепліє...", "мій тулуб повністю розслаблений... теплий... нерухомий", "моє обличчя розслабляється і тепліє...", "моє обличчя повністю розслаблене... тепле... нерухоме", "стан приємного (повного, глибокого) спокою".

На початковому етапі тренування рекомендується займатися 4-6 разів на день по 5-10 хв., повторюючи формулу від 2 до 6 разів підряд.

Якщо після регулярних тренувань почнуть чітко виявлятися відчуття, можна замість повторення цих 12 формул обмежитися 7-ма основними, а для заняття аутотренінгом необхідні лише 4-5 хв. на день.

Вершиною досконалості є вміння обходитися лише за допомогою двох формул: першої та останньої. Для аутогенного тренування в цьому варіанті необхідно не більше 1 хв., а за дуже високої тренуваності – 10-15 сек.

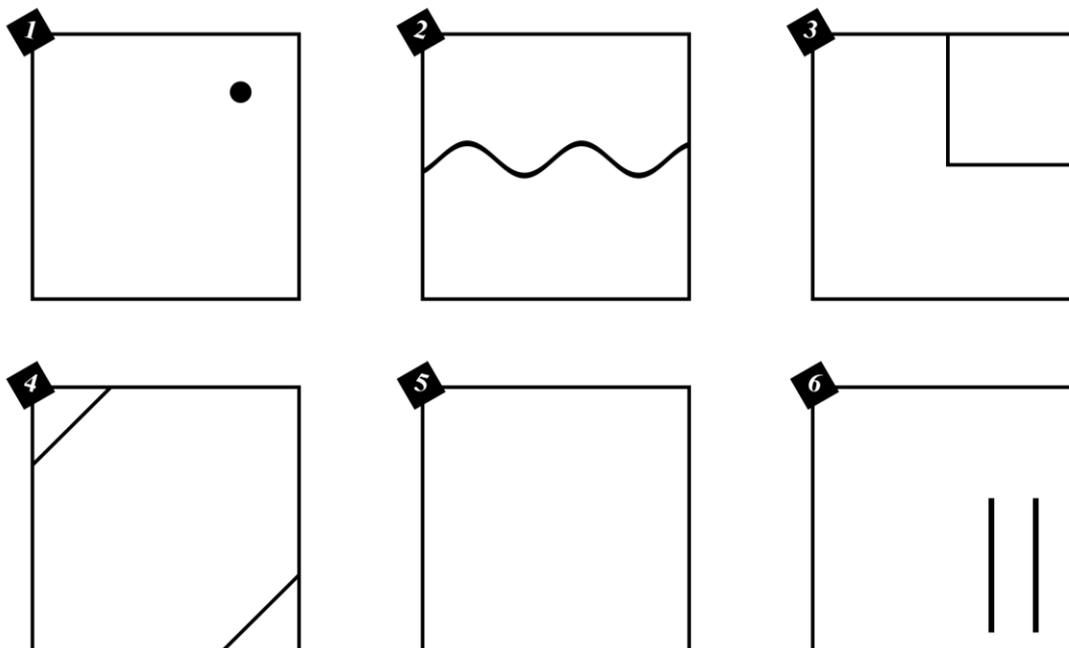
Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: "весь мій організм відпочиває", "я відпочив і заспокоївся", "самопочуття хороше", "із задоволенням візьмуся за справи".

Після цього необхідно, не кваплячись, глибоко вдихаючи, добре потягнутися всім тілом, видихнути, встати на ноги, зробити декілька простих вправ і зайнятися справами.

За допомогою аутогенного тренування людина може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями, настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання тощо). За бажання за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

Аутогенне тренування застосовується для лікування алкоголізму, різних форм неврастенії, при початкових стадіях гіпертонії, стенокардії, деяких

Завдання 6. Психоаналіз особистості людини.



Умови виконання: у кожному квадраті на розсуд виконавця домалювати те, що вважаєте за необхідне.

Завдання 7. Схарактеризувати механізми психологічного захисту, заповнюючи таблицю за зразком.

Таблиця № 20

Механізм психоаналізу	Характеристика	Приклади з життя людини
<i>Проекція</i>	<i>Приписування оточуючим своїх негативних, неприйнятних для власної особистості думок, бажань, тенденцій, спонукань, станів і якостей або визнання їх у себе, але за умови, що причина їх лежить в оточенні.</i>	<i>Чоловік визнає свою агресивність, але пояснює її відповіддю на агресивність дружини.</i>
<i>Витіснення (репресія)</i>		
<i>Раціоналізація (захисне мотивування)</i>		

<i>Утворення реакції (контрастні реакції)</i>		
<i>Ідентифікація (імітація)</i>		
<i>Ізоляція (відхід)</i>		
<i>Компенсація</i>		
<i>Фантазія</i>		
<i>Сублімація</i>		
<i>Зміщення</i>		
<i>Агресія</i>		

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на тему (за вибором):

- 1) Вплив стресу на здоров'я людини.
- 2) Негативний вплив депресії на організм людини.
- 3) Психічне здоров'я вагітної жінки та його особливості прояву.
- 4) Психологічне і психічне в житті людини та їх вплив на її здоров'я.

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – 338 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. – Луцьк: Вежа, 2011. – 430 с.
4. Кушнар Н.В. Психологічне здоров'я особистості. Київ, 2019. 120 с.
5. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я. Київ, 2023. 244 с.

Рекомендована література

1. Афонін А. П., Дороніна Т. О. Духовність та стан здоров'я людини: педагогічний аспект. Київ, 2022. 300 с.
2. Афонін А. П., Дороніна Т. О. Духовне здоров'я особистості. Харків, 2022, 190 с.
3. Дудник О. В. Духовне здоров'я як складова самоактуалізації особистості. Київ, 2022. 78 с.
4. Тюріна Т. Г. Духовність як визначальний чинник духовного здоров'я особистості, Вінниця, 2016. 156 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ЧИННИКИ

Мета: ознайомити студентів з основами соціального здоров'я, його чинниками; проявами девіантної поведінки; причинами виникнення та профілактикою тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії; сутністю поняття «наркозалежність».

Обладнання: малюнки та фото людей, хворих на алкоголізм, наркоманію.

Опорні поняття: соціальне здоров'я, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, наркозалежність, девіантна поведінка людини.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Поняття про соціальне здоров'я людини.
2. Чинники соціального здоров'я.
3. Прояви та типи девіантної поведінки.
4. Причини виникнення та профілактика алкоголізму.
5. Тютюнопаління та його причини виникнення.
6. Наркоманія та токсикоманія. Поняття про наркозалежність.

II. Практична частина

Завдання 1. Робота в групах.

Групи студентів працюють над питанням:

- 1) Причини виникнення алкоголізму та запропонуйте профілактичні заходи.

- 2) Причини виникнення наркоманії та запропонуйте профілактичні заходи.
 3) Визначте причини виникнення тютюнопаління та таксокоманії та запропонуйте профілактичні заходи.

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 21

Тип девіантної поведінки	Характеристика	Причини виникнення

Завдання 3. Поміркуйте та поясніть:

1) Чому більшість дітей алкоголиків мають відхилення у фізичному та психічному розвитку?

2) Чому більшість наркоманів помирають молодими?

3) Чому більшість підлітків, які курять, невисокі за зростом?

Завдання 4. Заповнити таблицю

Таблиця № 22

Вид наркотику	Вплив на організм людини	Шкідливість	Смертельна доза
<i>Марихуана</i>			
<i>Героїн</i>			
<i>Абсент</i>			
<i>Кокаїн</i>			
<i>Конопля</i>			

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат або реферативне повідомлення.

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Гребенюк Т. Соціальні аспекти здоров'я: методологія та практика. – Київ: «Медицина», 2021. 84 с.
2. Лазоришинець І. Здоров'я та благополуччя в умовах глобалізації: соціально-економічні аспекти. Київ: «Медичне видавництво», 2019. 140 с.
3. Лазоришинець І. Соціальна медицина: теоретичні основи і практика. – Київ: «Медицина», 2018. 80 с.
4. Мельниченко Ю. Здоров'я населення: теоретичні основи та практичні стратегії. – Харків, 2018. 60 с.
5. Нестеров О. Здоров'я і навколишнє середовище: інтеграційні підходи. – Львів: «Львівська політехніка», 2021. 220 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13 ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мета: ознайомити студентів з основами раціонального та збалансованого харчування, формувати вміння скласти добовий харчовий раціон, визначати калорійність продуктів.

Обладнання: Таблиці зі складом продуктів та вмістом у них білків, жирів, вуглеводів; калорійністю харчових продуктів.

Опорні поняття: харчування, харчовий раціон, добовий харчовий раціон, збалансоване харчування, калорійність, повноцінна їжа.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Харчування і здоров'я людини.
2. Поняття про раціональне та збалансоване харчування.
3. Дієти та їх вплив на здоров'я людини.
4. Добовий харчовий раціон.

II. Практична частина

Завдання 1. Характеристика груп людей за їх енерговитратами. Заповнити таблицю

Таблиця № 23

Група	Енерговитрати	Професії
1.		
2.		
3.		

Пояснити залежність енерговитрат людини від характеру виконуваної нею роботи _____

Завдання 2. Складання добового харчового раціону, враховуючи власні енерговитрати. Для цього використовувати таблиці з вмістом у продуктах харчування білків, жирів, вуглеводів і їх енергетичної цінності.

Добовий харчовий раціон

Таблиця № 24

Назва продукту	Маса (г)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Енергетична цінність (Ккал)
Сніданок					
Обід					
Полуденок					
Вечеря					

<i>Добова кількість</i>					

Завдання 3. Поміркуйте та поясніть:

1) Чому корисно їсти регулярно?

2) Чому шкідливо вживати їжу похапцем?

3) Чи має залежати склад їжі від пори року?

4) Які продукти харчування корисно їсти молодій мамі, яка годує немовля молоком?

5) Які продукти харчування корисні малюкам 1-3 років?

6) Які продукти харчування корисні дітям молодшого шкільного віку?

7) Які продукти харчування корисні для підлітків та молоді?

8) Які продукти харчування корисні для людей похилого віку?

Завдання 4. Проаналізуйте принципи здорового харчування:

1. Раціони харчування повинні складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

2. Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день.

Вживайте не менше 400 г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих умовах екологічно чистих зон.

Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м²) за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.

Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності; замініть більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.

Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.

Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі. Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів. Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.

Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру. Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя виключно материнським молоком.

III. Завдання для самостійної роботи

Скласти добовий харчовий раціон для дітей 1 року, 3 років, 7-8 років, підлітків (14-16 років), жінок 20-30 років, чоловіків 20-25 років (за вибором).

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 2018. – С. 5-12.

2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової лі-ри, 2011. – 214 с.

3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 2018. – С. 12-24.

Модульна контрольна робота № 2

1. Складовими здоров'я людини є:

- а) фізичне, духовне;
- б) психічне, соціальне;
- в) духовне, психічне;
- г) всі перераховані.

2. Фізичне здоров'я – це:

- а) природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем;
- б) визначається принципами соціального життя людини, тобто життя в повному людському суспільстві;
- в) проявляється у зв'язку людини з усім світом і виражається в почуттях; почутті краси та світової гармонії;
- г) це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Біогенними елементами організму людини є:

- а) O, H, Ca, C, N;
- б) N, H, O, C;
- в) Ca, K, Na, S, H;
- г) C, J, Fe, Cl.

4. Макроелементами, що входять до складу організму людини, є

- а) Ca, K, Na, Fe, S;
- б) C, Cl, Zn, K, Cr;
- в) O, Na, Mg, Fe, V;
- г) Br, J, Cl, S, K.

5. Який хімічний елемент із групи мікроелементів входить до складу гормону росту та зміцнює імунітет?

- а) йод;
- б) цинк;
- в) фтор;
- г) хром.

6. До регуляторних систем органів людини належать:

- а) опорно-рухова, травна;

- б) дихальна, видільна;
- в) нервова, ендокринна;
- г) кровоносна, статева.

7. Наука про вплив біологічних ритмів на стан здоров'я людини називається:

- а) геронтологія;
- б) біологія;
- в) хронологія;
- г) хронобіологія.

8. Біологічними ритмами високої частоти є:

- а) скорочення серцевих м'язів, дихання, біоструми мозку, перистальтика кишківника;
- б) зміна сну й бадьорості;
- в) коливання температури, артеріального тиску;
- г) місячні і сезонні ритми.

9. Неузгодженість біоритмів, що виникає при зміні механізмів адаптації та призводить до адаптаційного стресу, називають:

- а) синхронизмом;
- б) десинхронизмом;
- в) дезадаптацією;
- г) гомеостазом.

10. Що є об'єктом вивчення психології здоров'я?

- а) здорова, а не хвора особистість;
- б) психічно хвора людина;
- в) особистість людини;
- г) психічне здоров'я людини.

11. Неспецифічну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію, або подразник, що перевищує норму, називають

- а) депресія;
- б) стрес;
- в) страх;
- г) гіподинамія.

12. Духовно багатію вважають людину, яка:

- а) живе в гармонії із собою і світом,

- б) має сформовані духовні цінності;
- в) має життєві установки;
- г) всі правильні відповіді.

13. Звичка – це...

- а) особлива форма поведінки, що представляє собою повторення однотипних дій;
- б) поведінкова дія, що автоматично виконується та негативно впливає на стан здоров'я людини;
- в) форма поведінки людини, що виникає під час навчання і багаторазового повторення в різних життєвих ситуаціях;
- г) добре засвоєна й закріплена тимчасовими зв'язками програма дії.

14. Девіантна поведінка – це...

- а) поведінка індивіда або групи, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, внаслідок чого відбувається порушення цих норм;
- б) поведінка людини, яка призводить до відхилень від нормального стану здоров'я та демонструє певну психологічну стабільність;
- в) система дій і вчинків людини, що суперечать соціальним нормам;
- г) поведінка особистості, яка не відповідає нормальній соціальній поведінці індивіда.

15. Девіантна поведінка, яка у крайніх своїх проявах є діями, що тягнуть за собою кримінальне покарання, називається..

- а) психопатологічна;
- б) адиктивна;
- в) делінквентна;
- г) девіація.

16. За якою концептуальною моделлю здоров'я включає медичні, біологічні, психологічні, соціальні, природні, функціональні ознаки і чинники навколишнього середовища?

- а) медичною;
- б) біологічною;
- в) біосоціальною;
- г) інтегрованою.

17. Здорове харчування передбачає таке співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні:

- а) 1:4:1;

- б) 2:1:4;
- в) 1:1:4;
- г) 4:1:1.

18. Водорозчинними вітамінами є:

- а) віт А, віт. В, віт. С, віт. Е;
- б) віт В, віт. Д, віт. К, віт. F;
- в) віт С, віт. В, віт. К, віт. Р;
- г) віт Д, віт. А, віт. F, віт. Е.

19. Жиророзчинними вітамінами є:

- а) віт А, віт. В, віт. С, віт. Е;
- б) віт В, віт. Д, віт. К, віт. F;
- в) віт С, віт. В, віт. К, віт. Р;
- г) віт Д, віт. А, віт. F, віт. Е.

20. Неузгодженість біоритмів, що виникають при нарузі механізмів адаптації та адаптаційному стресі, називається

- а) десинхроноз;
- б) синхроноз;
- в) діасинхроноз;
- г) деххроноз.

За результатами виконання тесту:

- 18-20 правильних відповідей – «відмінно» (10 балів);
- 15-17 правильних відповідей – «добре» (5 балів);
- 10-14 правильних відповідей – «задовільно» (2 бали)
- 1-9 правильних відповідей – незадовільно (0 балів).

Змістовий модуль 3
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ Й ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14
ОДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Мета: ознайомити студентів з основними видами оздоровчих технологій, їх значенням у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я.

Опорні поняття: оздоровчі технології.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Поняття про оздоровчі технології.
2. Сутність і зміст оздоровчих і здоров'язбережувальних технологій.
3. Порівняння оздоровчих технологій і оздоровчих тренувань.
4. Види оздоровчих технологій та їх значення у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини.
5. Види здоров'язбережувальних технологій, їх характеристика.

II. Практична частина

Завдання 1. Порівняти різні види оздоровчих технологій. Заповнити таблицю

Таблиця № 25

Оздоровчі технології	Вплив на організм людини	Особливості

Завдання 2. Поміркувати та пояснити особливості кожного з видів оздоровчих технологій. Робота групах. Кожна група вибирає собі вид оздоровчої технології.

Завдання 3. Схарактеризуйте кольоротерапію за впливом кольорів на здоров'я людини

Таблиця № 26

Кольори	Особливості впливу на організм людини	Оздоровчий ефект
<i>Зелений</i>		
<i>Червоний</i>		
<i>Салатний</i>		
<i>Жовтий</i>		
<i>Синій</i>		
<i>Оранжевий</i>		
<i>Голубий</i>		
<i>Фіолетовий</i>		
<i>Чорний</i>		
<i>Білий</i>		

Завдання 4. Складіть план оздоровчих тренувань і презентуйте їх.

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат або реферативне повідомлення.

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Абрамова І.В., Борисова О.М., Гаврилова Н.В. Валеологія: навчальний посібник. – Харків: ХНМУ, 2016. – 248 с.
2. Горащук В., Якименко С., Заредінов Е., Васильєва Н. Здоров'язбережувальні технології в сучасній освіті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2022, Вип. 176, С. 23-29.
3. Дудник О. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні, Херсон, 2020. 210 с.
4. Здоров'язбережувальні технології в освіті: навчально-методичний посібник / О.В. Барсукова, Л.І. Ващенко, І.О. Карпенко та ін. – Полтава: ПОППО, 2018. – 180 с.
5. Колесник Н. І. Формування здоров'язбережувальної технології. Київ: Освітня книга, 2017. 68 с.
6. Кузьмічова Н. В., Сорокіна І. І. Здоров'язбережувальні технології у закладі освіти. Луцьк, 2019. 88 с.
7. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
8. Носко М.О.. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 250 с.
9. Педагогіка здоров'я: навчальний посібник / В.М. Бехтерєв, О.В. Зайцев, Н.М. Колосова та ін. – Москва: АСТ, 2017. – 384 с.
10. Рибалко Л.М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. Полтава: ПНПУ, 2019. 400 с.
11. Сучасні здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті: навчально-методичний посібник / О.В. Глазова, О.А. Козак, І.В. Кузнецова та ін. – Київ: Видавничий дім «Школа», 2019. – 256 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15
ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. ОЗДОРОВЧЕ ДИХАННЯ,
РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ

Мета: ознайомити студентів з основами технології здорового харчування та оздоровчого дихання, рефлексотерапією як оздоровчою технологією, специфікою БАДів.

Обладнання: література з тематики оздоровчих технологій, різні БАДи (зародки пшениці, лікарські трави, продукція компаній «Гербалайф» і «Новий час»).

Опорні поняття: оздоровчі технології, рефлексотерапія, БАДи, загартування.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Що таке нутріціологія?
2. Особливості здорового харчування.
3. Оздоровче дихання та загартування.
4. Рефлексотерапія як оздоровча технологія.
5. БАДи та їх особливості застосування.

II. Практична частина

Завдання 1. Дати визначення поняттям:

Нутріціологія – це _____

Нутрієнти – це _____

Здорове харчування – це _____

Біологічно активні добавки – це _____

Завдання 2. Напишіть 10 правил здорового харчування

Завдання 3. Заповнити таблицю

Таблиця № 27

Технології здорового харчування	Вплив на організм людини	Особливості

Завдання 4.

БАДи (біологічно активні добавки) — це речовини, які призначені для доповнення раціону харчування і містять біологічно активні компоненти. Вони можуть бути представлені у вигляді таблеток, капсул, порошків, рідин та інших форм. БАДи зазвичай включають в себе вітаміни, мінерали, амінокислоти, рослинні екстракти, жирні кислоти, пробіотики, ензими та інші активні сполуки.

Основні функції БАДів:

1) доповнення раціону (вони використовуються для поповнення дефіциту певних речовин у харчуванні (наприклад, вітамінів або мінералів);

2) зміцнення здоров'я (деякі добавки можуть допомогти підтримати нормальну роботу органів і систем організму, зокрема серцево-судинної, травної системи, імунної функції та ін.);

3) підтримка фізичних і розумових здібностей (деякі добавки сприяють покращенню концентрації пам'яті, зниженню стресу та втоми);

Проте варто пам'ятати, що БАДи не є ліками і не можуть повністю замінити здорове харчування для фізичної активності. Крім того, не всі БАДи науково доведено безпечні та ефективні, тому перед їх застосуванням слід

проконсультуватися з лікарем, особливо при наявності захворювань чи під час прийому інших ліків.

Схарактеризувати основні групи БАДів. Заповнити таблицю.

Таблиця № 28

Група	Дія БАДів	Приклади
Вітамінно-мінеральні добавки		
Рослинні добавки (фітопрепарати)		
Добавки з амінокислотами та білками		
Жирні кислоти		
Добавки для підтримки імунної системи		
Добавки для серцево-судинної системи		
Антиоксиданти		
Добавки для контролю ваги		

Добавки для покращення стану шкіри, волосся та нігтів		
Добавки для нервової системи та психоемоційного стану		

Дієта — це система харчування, яка передбачає певні обмеження або рекомендації щодо складу їжі та режиму харчування. Вона може бути призначена для досягнення певних цілей, таких як підтримка здоров'я, зниження ваги, лікування або профілактика захворювань, покращення фізичних показників або інших станів організму.

Існують різні види дієт:

1. Лікувальні дієти – це дієти, призначені для лікування або полегшення симптомів певних захворювань. Наприклад, при цукровому діабеті, серцево-судинних захворюваннях, гастритах, виразках та інших проблемах з органами травлення.

2. Збалансовані дієти – включають в себе всі необхідні макро- та мікроелементи, що забезпечують нормальну життєдіяльність організму. Це можуть бути дієти для здорового харчування, що сприяють підтриманню оптимальної ваги та відмінного самопочуття.

3. Калорійні дієти – дієти, що призначені для контролю кількості спожитих калорій. Вони можуть бути спрямовані на зниження або збільшення ваги, залежно від індивідуальних потреб. Наприклад, дієти для схуднення (низькокалорійні) або дієти для набору маси (висококалорійні).

4. Елімінаційні дієти – це дієти, які спрямовані на виключення певних продуктів, що можуть бути шкідливими або викликати алергічні реакції. Наприклад, безглютенові, безлактозні, або безмолочні дієти.

5. Спортивні дієти – спеціалізовані дієти, що розроблені для людей, які займаються спортом, зокрема для покращення витривалості, набору м'язової маси, відновлення після тренувань або покращення фізичних результатів.

6. Різноманітні популярні дієти – наприклад, кетогенна дієта, інтервальне голодування, середземноморська дієта та інші, які здебільшого спрямовані на схуднення або збереження здоров'я.

Основні принципи дієт:

- Збалансованість у споживанні різних груп продуктів (білків, жирів, вуглеводів).*
- Обмеження вживання певних продуктів (цукор, сіль, жирні страви і т. д.).*
- Регулярність і режим харчування (наприклад, часті прийоми їжі малими порціями).*

Завдання 6. Схарактеризувати рефлексотерапевтичну практику, її особливості _____

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на тему «Оздоровчі технології».

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література:

1. Бойко О. О. Принципи здорового харчування. Київ, 2014. 124 с.
2. Дьяків В. І. Основи здорового харчування. Київ: Здоров'я, 2013. 67 с.
3. Маслянко В. А., Ковальчук О. І. Здорове харчування. Київ: Медицина, 2015. 290 с.

Змістовий модуль 4

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15 ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Мета: ознайомити студентів із сутністю здорового способу життя, шляхами його формування та чинниками, що його визначають.

Обладнання: схеми та таблиці, що ілюструють шляхи формування здорового способу життя.

Опорні поняття: здоровий спосіб життя, спосіб життя.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Спосіб життя людини та здоров'я.
2. Уявлення про здоровий спосіб життя. Чинники, що його визначають.
3. Шляхи формування здорового способу життя.
4. Фізична культура та її значення у формуванні здорового способу життя. Фізичні вправи та фізична працездатність.

II. Практична частина

Завдання 1. Схарактеризуйте складові здорового способу життя.

Таблиця 30.

№	Складові здорового способу життя	Характеристика складових

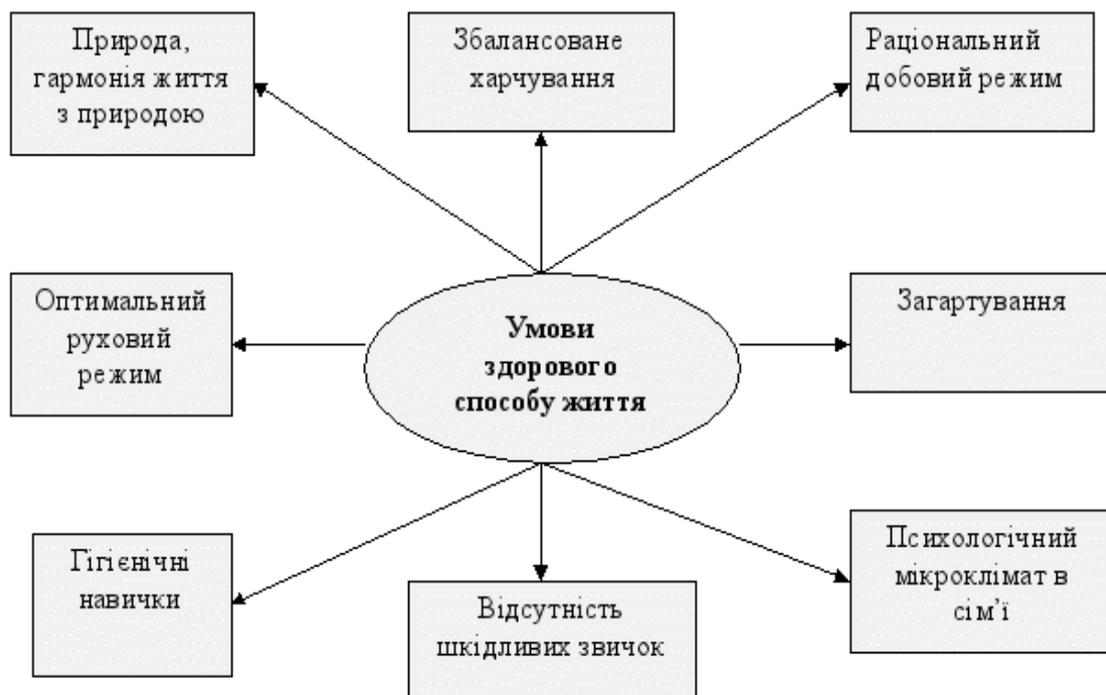


Рис. 2. Умови здорового способу життя

Завдання 2. Проаналізуйте літературу на предмет визначення науковцями поняття «спосіб життя» і «здоровий спосіб життя».

Завдання 3. Проаналізуйте сутність і зміст поданих понять і поясніть їх взаємозв'язок.

Спосіб життя людини характеризують три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя.

Рівень життя – це категорія, що аргументує рівень забезпечення людиною (матеріальні, духовні та культурні потреби людини).

Якість життя – це ступінь комфорту людини.

Стиль життя ілюструє особливості поведінки людини.

Здоров'я людини залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер, і визначається особистісними вподобаннями.

Завдання 4. Опишіть режим дня людини, яка веде здоровий спосіб життя. Що спільного, а що відмінного з тим способом життя, який ведете ви?

Завдання 5. Існує сім чинників ризику, які характеризують спосіб життя як здоровий, так і ризикований:

- 1) надмірна вага;
- 2) небезпечний секс;
- 3) малорухливий спосіб життя;
- 4) стресові розлади;
- 5) тютюнокуріння;
- 6) вживання алкогольних напоїв;
- 7) вживання наркотиків.

Безумовно, для кожної людини різних вікових і соціальних груп чинники ризику мають різний вплив.

Поясніть, що на Вашу думку є найбільш небезпечним ризиком, який прямоопосередковано впливає на спосіб життя, формуючи його ризикованим

III. Завдання для самостійної роботи

Підготуйте реферативне повідомлення про спосіб життя видатних спортсменів і поясніть, чи слід його вважати здоровим.

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Дубровська В. В., Нечипорук Т. А. Здоровий спосіб життя: теорія і практика. Харків: Фоліо, 2016. 100 с.
3. Захаренко М. О., Коваленко О. В. Основи здорового способу життя. Одеса: Остром, 2019. 282 с.
4. Мартинюк Л. В., Шаповалова Т. В. Здоровий спосіб життя: наукові основи та практичні аспекти. Київ: Здоров'я, 2017. 188 с.
5. Назаренко В. І., Карпенко Т. А. Фізична культура і здоровий спосіб життя. Київ: Літера ЛТД, 2017. 254 с.
6. Федорова О. П. Здоров'я через здоровий спосіб життя. Київ: Медицина, 2018. 180 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17 СУЧАСНІ НАПРЯМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ. ДОВГОЛІТТЯ ЯК ФЕНОМЕН

Мета: ознайомлення студентів з сучасним станом здоров'я населення України, показниками суспільного здоров'я та статистикою захворюваності Полтавського регіону.

Опорні поняття: здоров'я населення України, соціальне здоров'я.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Поняття про здоров'я населення та суспільне здоров'я.
2. Показники суспільного здоров'я.
3. Сучасний стан здоров'я населення України.
4. Статистика захворюваності населення України за регіонами.
5. Шляхи покращення стану здоров'я населення України.

II. Практична частина

Завдання 1. Схарактеризувати статистичні дані стану здоров'я дітей (новонароджених, дошкільного віку, початкових класів, підлітків) м. Полтави та Полтавської області станом на 2023-2024 рр.

Завдання 2. Порівняти статистичні дані щодо захворюваності населення України протягом останніх 5 років. Виявити причини такого стану.

Завдання 3. Проаналізувати стан здоров'я людей різних регіонів. Виявити причини типових захворювань для тієї чи іншої місцевості.

III. Завдання для самостійної роботи

Виконати проект на тему «Шляхи покращення стану здоров'я населення України». Результати представити у вигляді презентації.

IV. Підведення підсумків.

Рекомендована література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Дубровська В. В., Нечипорук Т. А. Здоровий спосіб життя: теорія і практика. Харків: Фоліо, 2016. 100 с.
3. Захаренко М. О., Коваленко О. В. Основи здорового способу життя. Одеса: Остром, 2019. 282 с.
4. Мартинюк Л. В., Шаповалова Т. В. Здоровий спосіб життя: наукові основи та практичні аспекти. Київ: Здоров'я, 2017. 188 с.
5. Назаренко В. І., Карпенко Т. А. Фізична культура і здоровий спосіб життя. Київ: Літера ЛТД, 2017. 254 с.
6. Федорова О. П. Здоров'я через здоровий спосіб життя. Київ: Медицина, 2018. 180 с.

Модульна контрольна робота № 3

1. Від якого чинника найбільш залежить стан здоров'я людини?

- а) екологія;
- б) спосіб життя;
- в) харчування;
- г) спадковість.

2. Найважливішим показником здорового способу життя є:

- а) рухова активність;
- б) збалансоване та раціональне харчування;
- в) відсутність шкідливих звичок;
- г) безпека життєдіяльності.

3. Фізична підготовленість – це:

- а) результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок;
- б) підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності;
- в) результат фізичних тренувань, що визначається фізичними якостями;
- г) показник фізичного розвитку людини.

4. До здоров'язбережувальних технологій належать:

- а) арт-терапія, кольоротерапія, лікувальна терапія, хатха-йога;
- б) музикотерапія, гімнастика, казкотерапія, аутотренінг;
- в) піскова терапія, сміхотерапія, фізкультурно-оздоровча терапія;
- г) сміхотерапія, кольоротерапія, аутотренінг, психотренінг.

5. Який із кольорів впливає на людину, спонукаючи її до зосередженості та уважності?

- а) червоний;
- б) синій;
- в) зелений;
- г) чорний.

6. Який із кольорів кольоротерапія застосовує для заспокоєння нервової системи, при перевтомі та головному болю:

- а) синій і блакитний;
- б) червоний;
- в) зелений;
- г) жовтий.

7. Арт-терапія – це:

- а) лікування психотерапевтичними методами;
- б) лікування мистецтвом;
- в) профілактика хвороб музикою та танцями;

г) засіб невербального спілкування з лікувальною метою.

8. Метод, що дозволяє використовувати досвід, набутий у ході історичного розвитку людства, для розширення взаємодії людини з навколишнім світом і має певний терапевтичний ефект, називається:

- а) казкотерапія;
- б) зоотерапія;
- в) аутотренінг;
- г) сміхотерапія.

9. Лікування морем (морською водою, морським повітрям, сонячними променями):

- а) природотерапія;
- б) аромотерапія;
- в) арт-терапія;
- г) таласотерапія.

10. Активний відпочинок є видом...

- а) оздоровчої технології;
- б) здоров'язбережувальної технології;
- в) фізкультурно-оздоровчої технології;
- г) фізкультурної діяльності.

11. Які виділяють рівні здоров'я?

- а) суспільне, групове, індивідуальне;
- б) індивідуальне, здоров'я населення, світове;
- в) індивідуальне, соціальне, фізичне;
- г) фізичне, психічне, духовне.

12. Людина для забезпечення фізіологічних норм кожний день повинна отримувати нутрієнтів близько:

- а) 500-600;
- б) 250-500;
- в) 500-1000;
- г) 125-250.

13. Наука, що вивчає харчування людини, називається...

- а) дієтологія;
- б) нутріціологія;
- в) нутрологія;
- г) харчологія.

14. Здорове харчування передбачає збалансоване споживання білків, жирів, вуглеводів у співвідношенні:

- а) 1 : 4 : 1;
- б) 1 : 1 : 4;

- в) 4 : 4 : 1;
- г) 4 : 1 : 4.

15. Для забезпечення здорового харчування рекомендується 4-х разовий прийом їжі у співвідношенні:

- а) сніданок – 25%, 2-й сніданок – 15%, обід – 35%, вечеря – 25%;
- б) сніданок – 15%, 2-й сніданок – 10%, обід – 50%, вечеря – 25%;
- в) сніданок – 25%, 2-й сніданок – 10%, обід – 50%, вечеря – 15%;
- г) сніданок – 10%, 2-й сніданок – 15%, обід – 50%, вечеря – 25%.

16. Концентрати натуральних біологічно активних речовин, які отримують переважно із рослинної і мінеральної сировини, називають;

- а) БАДи;
- б) нутріцевтики;
- в) парафармацевтики;
- г) гомеопатичні препарати.

17. Здорове харчування передбачає таке співвідношення білків, жирів, вуглеводів у добовому раціоні:

- а) 1:4:1;
- б) 2:1:4;
- в) 1:1:4;
- г) 4:1:1.

18. Фізкультурно-оздоровчими технологіями є:

- а) спортивні ігри;
- б) хатха-йога;
- в) природотерапія;
- г) туризм.

19. Чинники, що обумовлюють розвиток і вираження патологічного процесу (хвороби) називаються:

- а) етіологічні;
- б) чинники ризику;
- в) патологічні;
- г) ендогенні.

20. До чинників ризику виникнення захворювань належать:

- а) токсичні речовини;
- б) неповноцінне харчування;
- в) шкідливі звички;
- г) збудники інфекційних хвороб.

За результатами виконання тесту:

18-20 правильних відповідей – «відмінно» (10 балів);

15-17 правильних відповідей – «добре» (5 балів);

10-14 правильних відповідей – «задовільно» (2 бали)

1-9 правильних відповідей – незадовільно (0 балів).

ПІДСУМКОВА ТЕСТОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

1. Показниками здоров'я людини є:

- а) відсутність чи наявність хронічних хвороб;
- б) функціональний стан організму;
- в) зовнішній вигляд;
- г) психічний стан.

2. Наука про здоров'я практично здорових людей називається:

- а) валеологія;
- б) санологія;
- в) медицина;
- г) теорія здоров'я.

3. Основу філософії здоров'я становлять концепції:

- а) традиційна медична;
- б) нетрадиційна;
- в) біологічна;
- г) здоров'язбережувальна.

4. Основоположником вчення про здоров'я є

- а) Гіппократ;
- б) Амосов М.М.
- в) Брехман І.І.;
- г) Апанасенко Г.Л.

5. Стани організму людини:

- а) здоров'я, передхвороба, хвороба;
- б) здоров'я, хвороба, абсолютне благополуччя;
- в) здоров'я, хвороба;
- г) здоров'я, нездоров'я.

6. Хвороба – це:

- а) боротьба зовнішнього чинника з захисними силами організму,
- б) стан, коли в організмі довготривало утримуються мікроорганізми, локалізуючи патологічний процес;
- в) прояв зниженої працездатності;
- г) відсутність здоров'я.

7. Об'єктом вивчення загальної теорії здоров'я є:

- а) здоров'я людини;

- б) концептуальні основи формування та збереження здоров'я людини;
- в) життєдіяльність абсолютно здорової людини;
- г) оздоровча діяльність.

8. Наукові концепції про здоров'я базуються на вченнях:

- а) Аюрведи, Авіценни, Брахмана;
- б) Брахмана, Адлера, Фрейда;
- в) Фрейда, Адлера, Юнга;
- г) Юнга, Брахмана, Авіценни.

9. Фізичне здоров'я – це:

- а) природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем;
- б) визначається принципами соціального життя людини, тобто життя в повному людському суспільстві;
- в) проявляється у зв'язку людини з усім світом і виражається в почуттях; почутті краси та світової гармонії;
- г) це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

10. Наука про вплив біологічних ритмів на стан здоров'я людини називається:

- а) геронтологія;
- б) біологія;
- в) хронологія;
- г) хронобіологія.

11. Неузгодженість біоритмів, що виникає при зміні механізмів адаптації та призводить до адаптаційного стресу, називають:

- а) синхронизмом;
- б) десинхронизмом;
- в) дезадаптацією;
- г) гомеостазом.

12. Девіантна поведінка – це...

- а) поведінка індивіда або групи, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, внаслідок чого відбувається порушення цих норм;
- б) поведінка людини, яка призводить до відхилень від нормального стану здоров'я та демонструє певну психологічну стабільність;
- в) система дій і вчинків людини, що суперечать соціальним нормам;
- г) поведінка особистості, яка не відповідає нормальній соціальній поведінці індивіда.

13. За якою концептуальною моделлю здоров'я включає медичні, біологічні, психологічні, соціальні, природні, функціональні ознаки і чинники навколишнього середовища?

- а) медичною;
- б) біологічною;
- в) біосоціальною;
- г) інтегрованою.

14. Неузгодженість біоритмів, що виникають при нарузі механізмів адаптації та адаптаційному стресі, називається

- а) десинхроноз;
- б) синхроноз;
- в) діасинхроноз;
- г) деххроноз.

15. Від якого чинника найбільш залежить стан здоров'я людини?

- а) екологія;
- б) спосіб життя;
- в) харчування;
- г) спадковість.

16. Найважливішим показником здорового способу життя є:

- а) рухова активність;
- б) збалансоване та раціональне харчування;
- в) відсутність шкідливих звичок;
- г) безпека життєдіяльності.

17. До здоров'язбережувальних технологій належать:

- а) арт-терапія, кольоротерапія, лікувальна терапія, хатха-йога;
- б) музикотерапія, гімнастика, казкотерапія, аутотренінг;
- в) піскова терапія, сміхотерапія, фізкультурно-оздоровча терапія;
- г) сміхотерапія, кольоротерапія, аутотренінг, психотренінг.

18. Арт-терапія – це:

- а) лікування психотерапевтичними методами;
- б) лікування мистецтвом;
- в) профілактика хвороб музикою та танцями;
- г) засіб невербального спілкування з лікувальною метою.

19. Які виділяють рівні здоров'я?

- а) суспільне, групове, індивідуальне;
- б) індивідуальне, здоров'я населення, світове;
- в) індивідуальне, соціальне, фізичне;
- г) фізичне, психічне, духовне.

20. Наука, що вивчає харчування людини, називається...

- а) дієтологія;
- б) нутріціологія;
- в) нутрологія;
- г) харчологія.

За результатами виконання тесту:

18-20 правильних відповідей – «відмінно» (10 балів);

15-17 правильних відповідей – «добре» (5 балів);

10-14 правильних відповідей – «задовільно» (2 бали)

1-9 правильних відповідей – незадовільно (0 балів).

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Стратегія здоров'я народів Сходу.
2. Концепція єдиного організму Стародавнього Китаю.
3. Внесок доби Середньовіччя та епохи Відродження в розвиток вчення про здоров'я.
4. Здоров'я людини з позицій філософії.
5. Наукові підходи до розуміння здоров'я та їх концепції.
6. Роль фізичної культури у підтримці фізичного здоров'я.
7. Загартування, його види та роль у підтримці фізичного здоров'я.
8. Значення фізичних тренувань у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини.
9. Біологічні ритми, їх вплив на здоров'я людини.
10. Десинхроноз, його причини виникнення та можливості профілактики.
11. Депресивні стани та їх вплив на здоров'я людини.
12. Чинники формування психічного здоров'я.
13. Стрес, причини його виникнення та вплив на здоров'я.
14. Саморегуляція та самоконтроль як чинники психічного здоров'я.
15. Причини виникнення та профілактика алкоголізму.
16. Причини виникнення та профілактика тютюнопаління.
17. Причини виникнення та профілактика наркоманії та токсикоманії.
18. Алко- та наркозалежність.
19. Раціональне та збалансоване харчування.
20. Дієти, їх види та вплив на здоров'я людини.
21. Сучасний екологічний стан в Україні та світі.
22. Екологічні чинники, що викликають хвороби в людини.
23. Причини виникнення хвороб з позицій духовності.
24. Релігія і здоров'я.
25. Оздоровчий потенціал релігії.
26. Сім'я як чинник формування духовного здоров'я молодшої людини.

27. Складові здорового способу життя.
28. Рефлексотерапія як оздоровча технологія.
29. Система охорони здоров'я України.
30. Здоровий спосіб життя: практичні рекомендації.
31. Вплив харчування на загальний стан здоров'я людини.
32. Фізична активність як складова частина здорового способу життя.
33. Роль психічного здоров'я в загальному благополуччі людини.
34. Вплив стресу на здоров'я та способи його зменшення.
35. Важливість сну для підтримки фізичного та психологічного здоров'я.
36. Здоров'я на роботі: як зберігати здоров'я при сидячій роботі.
37. Профілактика захворювань: роль вакцин та регулярних медичних оглядів.
38. Взаємозв'язок здоров'я людини і екологічної ситуації в світі.
39. Здоров'я дітей: чинники, що впливають на фізичний і психічний розвиток.
40. Порушення обміну речовин: цукровий діабет і ожиріння.
41. Роль води та гідратації в підтримці здоров'я організму.
42. Інтервальне голодування: переваги та ризики для здоров'я.
43. Шкідливі звички: куріння, алкоголь та їхній вплив на здоров'я.
44. Психологічні аспекти підтримки здоров'я: позитивне мислення та самопочуття.
45. Здоров'я літніх людей: основні проблеми та методи підтримки.
46. Здоров'я жінок: особливості фізіології та рекомендації для здоров'я.
47. Сучасні підходи до лікування та профілактики інфекційних хвороб.
48. Вплив соціальних медіа на фізичне і психічне здоров'я.
49. Вплив екології на здоров'я людини: забруднення повітря, води та харчових продуктів.
50. Психосоматика: як стрес і емоційний стан можуть призводити до фізичних захворювань.
51. Генетичні фактори здоров'я: роль спадковості у розвитку хвороб.
52. Здоров'я підлітків: проблеми, пов'язані з фізичним та психологічним розвитком.
53. Здоров'я і харчові добавки: користь і ризики використання БАДів.
54. Вплив шкідливих звичок на здоров'я підлітків та молоді.
55. Лікувальне голодування: методи, переваги та можливі ризики.
56. Здоров'я при різних типах фізичних навантажень: як правильно обирати тренування для здоров'я.
57. Медитація і йога як методи підтримки психічного та фізичного здоров'я.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій. Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 180 с.
3. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. Вип.1. Київ, 1996. 336с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
5. Грушко В. С. Основи здорового способу життя. Тернопіль: «АСТОН», 2009. 368 с.
6. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. К.: Ліра, 2015. 127 с.
7. Коцан І.Я., Ложкін Г. В. , Мушккевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
8. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: курс лекцій. К.: Ліра, 2015. 400 с.

Допоміжна

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. К.: ІЗМН, 2019. 288 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. К.: Центр учбової лі-ри, 2008. 214 с.
5. Бабин І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнай себе: матеріали до курсу «Валеологія». Тернопіль: ТДПУО, ТОШО, 2002. 232 с.

*Підписано до друку 20.02.2025 р.
Папір офсетний. Друк трафаретний.
Ум. друк. арк. 10,23
Тираж 100 прим.*