

# **ПраТ «ВНЗ МАУП»**



## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ВАЛЕОЛОГІЯ»  
(для бакалаврів)**

**Київ – 2017**

Підготовлено  
кандидатом медичних наук, доцентом Бабиніним Д.О.  
кандидатом фармацевтичних наук, доцентом Носенко О.А.

Затверджено на засіданні кафедри загальної та клінічної фармації (протокол №1 від 31 серпня 2017 р.)

Схвалено Вченою радою Факультету фармації ПрАТ «ВНЗ МАУП» (протокол №1 від 31 серпня 2017 р.)

Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія». — К.: МАУП, 2017. — 22 с.

Робоча програма навчальної дисципліни призначена для студентів денної форми навчання, містить пояснювальну записку, програмний матеріал дисципліни, структуру залікових кредитів, тематичні плани лекцій, практичних занять та самостійної роботи, план практичної підготовки, перелік питань для підсумкового модульного контролю, форми контролю, а також перелік навчально-методичної літератури.

© ПрАТ «ВНЗ МАУП», 2017

# ПрАТ «ВНЗ МАУП»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Доцент кафедри фармації  
доц. Л.Ю. Дьякова

(підпис)

2017 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

З дисципліни «Валеологія»

Спеціальність: 226 «Фармація, промислова фармація»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Факультет: фармації

Кафедра: загальної та клінічної фармації

### Нормативні дані:

Спеціальність термін навчання	Форма навчання	Семестр	Кількість навчальних тижнів	Підсумковий контроль				Кількість кредитів	Кількість годин								
				Екзамен	Залік (ПМК)	Курсова робота (проект)	Розрах.-графічне завдання		ECTS	Загальна кількість	Кількість аудиторних годин					Самостійна робота	Позааудиторна робота
											Всього	Лекцій	Практичних занять	Семінарських занять	Лабораторних занять		
Фармація, промислова фармація, 3 р.	ден	4	20	-	зараховано	-	-	6	180	60	20	40	-	-	120		

Робочу програму склали: доц. Бабинін Д.О., доц. Носенко О.А.

Програму обговорено на засіданні  
кафедри загальної та клінічної фармації

"31" серпня 2017 р., протокол № 1

Програму ухвалено на засіданні Вченої ради Факультету фармації  
«31» серпня 2017 р., протокол № 1

Завідувач кафедри  
загальної та клінічної фармації



О.С. Соловійов

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Валеологія» належить до циклу дисциплін загальної підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 226 «Фармація, промислова фармація».

Програма з дисципліни «Валеологія» входить до переліку вибіркових компонент освітньо-професійної програми «Фармація» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 226 «Фармація, промислова фармація», галузі знань 22 «Охорона здоров'я», кваліфікація: бакалавр фармації. Навчання здійснюється протягом 3 років. Програма структурована на змістові модулі, теми.

Згідно з навчальним планом вивчення дисципліни здійснюється на 1 курсі, упродовж II семестру.

Валеологія як навчальна дисципліна:

а) ґрунтується на вивченні студентами біології з основами генетики, анатомії і фізіології людини, основ біоетики та біобезпеки й інтегрується з цими дисциплінами;

б) закладає основи вивчення патологічної фізіології, мікробіології з основами імунології, передбачає інтеграцію з цими дисциплінами;

в) закладає основи здорового способу життя та профілактики виникнення небезпечних ситуацій у професійній діяльності майбутнього фахівця фармацевтичної галузі.

Програму дисципліни «Валеологія» поділено на 2 змістові модулі таким чином:

1. Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини.

2. Основні ризики виникнення та основи профілактики захворювань і травматизму.

Перша допомога. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є:

а) лекції;

б) практичні заняття;

в) самостійна робота студентів (СРС);

г) консультації.

Практичні заняття з дисципліни передбачають вирішення ситуаційних завдань та моделювання і вирішення ситуацій, наближених до практичної діяльності спеціалістів фармацевтичного сектору галузі охорони здоров'я; тестовий контроль знань.

Теми лекційного курсу розкривають проблемні питання відповідних змістових розділів основи біоетики та біобезпеки.

Ефективність практичного заняття значно підвищується за умов використання наочних засобів навчання: сучасних постерів, схем, таблиць, колекції лікарських препаратів; демонстрації віртуальних дослідів, впровадження окремих форм фантомного навчання. Наблизитись до реальних умов допоможуть ролеві ігри у «віртуальній» аптеці.

Самостійна робота студентів забезпечується комплексом навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення конкретної навчальної дисципліни: Для самостійної роботи, окрім того, рекомендується відповідна наукова та фахова література.

Самостійна робота студентів має бути чітко організована та відповідно проконтрольована. Виділяють такі форми самостійної роботи студентів: підготовка до практичних занять (теоретична підготовка, виконання письмових позааудиторних завдань тощо), самостійне опрацювання тем, які не входять до плану аудиторних занять (написання реферату, виконання письмової роботи), підготовка до тестового контролю засвоєння модулю, підготовка огляду наукової літератури за однією з тем. Для уніфікації та підвищення ефективності самостійної роботи для студентів та викладачів складені методичні рекомендації. Після перевірки письмових робіт проводиться аналіз помилок, в разі необхідності – співбесіда. Підготовка та оформлення презентації закріплює навички роботи з комп'ютером, формує нові уміння, пов'язані з аналізом та узагальненням

наукової інформації, готує майбутнього фахівця до публічних виступів та дискусій. Набуття таких навичок та вмінь також необхідно для виконання та захисту дипломних робіт, наукової роботи у СНТ та підготовки доповідей на конференції молодих науковців. Вони закладають підґрунтя для подальшої інформаційно-консультативної роботи фахівця фармації.

Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як середня арифметична оцінка засвоєння окремих модулів. Вона має визначення за системою ECTS та 4-х бальною традиційною шкалою, яка прийнята в Україні.

Засвоєння теми (поточний контроль) контролюється на практичних заняттях відповідно до конкретних цілей, засвоєння змістових модулів (проміжний контроль) – на практичних підсумкових заняттях. Рекомендується застосовувати такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: комп'ютерні та письмові тести, розв'язування ситуаційних завдань, проведення лабораторних досліджень з трактуванням та оцінкою їх результатів, ідентифікація лікарських засобів, які входять до колекції ліків.

Підсумковий контроль засвоєння модулів здійснюється по їх завершенню на підсумкових контрольних заняттях. Для тих студентів, які бажають поліпшити оцінку з дисципліни чи мають занижений рейтинг по завершенню вивчення дисципліни навчальним планом передбачено термін для перескладання підсумкового контролю.

## 2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета:** розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформулювати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформулювати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

### **Основними завданнями є:**

- формування оздоровчого світогляду та поведінки людини, -
- творення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.

### **Компетентності:**

*Інтегральна компетентність* Здатність розв'язувати типові та складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у професійній фармацевтичній діяльності із застосуванням положень, теорій та методів фундаментальних, хімічних, технологічних, біомедичних та соціально-економічних наук; інтегрувати знання та вирішувати складні питання, формулювати судження за недостатньої або обмеженої інформації; ясно і недвозначно доносити свої висновки та знання, розумно їх обґрунтовуючи, до фахової та не фахової аудиторії.

#### *Загальні компетентності:*

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та громадянсько свідомо.

ЗК 3. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

ЗК 12. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК 13. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.

#### *Спеціальні (фахові) компетентності*

ФК 1. Здатність проводити санітарно-просвітницьку роботу серед населення з метою профілактики поширених захворювань, попередження небезпечних інфекційних, вірусних та паразитарних захворювань, а також з метою сприяння своєчасному виявленню та підтриманню прихильності до лікування цих захворювань згідно з їх медико-біологічними характеристиками та мікробіологічними особливостями

ФК 11. Здатність використовувати у професійній діяльності знання нормативно-правових, законодавчих актів України та рекомендацій належних фармацевтичних практик.

ФК 14. Здатність брати участь у виробництві лікарських засобів в умовах фармацевтичних підприємств, згідно до вимог Належної виробничої практики (GMP) з відповідним оформленням необхідної документації. Визначати стабільність лікарських засобів.

ФК 15. Здатність організовувати та проводити заготівлю лікарської рослинної сировини відповідно до правил Належної практики культивування та збирання вихідної сировини рослинного походження (GACP), як гарантії якості лікарської рослинної сировини і лікарських засобів на її основі. Здатність прогнозувати та обраховувати шляхи вирішення проблеми збереження та охорони заростей дикорослих лікарських рослин, відповідно до чинного законодавства.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 1. Проводити професійну діяльність у соціальній взаємодії оснований на гуманістичних і етичних засадах; ідентифікувати майбутню професійну діяльність як соціально значущу для здоров'я людини.

ПРН 2. Застосовувати знання з загальних та фахових дисциплін у професійній діяльності.

ПРН 3. Дотримуватись норм санітарно-гігієнічного режиму та вимог техніки безпеки при здійсненні професійної діяльності.

ПРН 5. Позиціонувати свою професійну діяльність та особистісні якості на фармацевтичному ринку праці; формулювати цілі власної діяльності з урахування суспільних і виробничих інтересів.

ПРН 13. Проводити санітарно-просвітницьку роботу у фаховій діяльності при виникненні спалахів інфекційних, вірусних та паразитарних захворювань.

ПРН 18. Прогнозувати та визначати вплив факторів навколишнього середовища на якість лікарських засобів та споживчі характеристики інших товарів аптечного асортименту під час їх зберігання.

ПРН 23. Сприяти збереженню здоров'я, зокрема профілактиці захворювань, раціональному призначенню та використанню лікарських засобів. Виконувати сумлінно свої професійні обов'язки, дотримуватися норм законодавства щодо просування та реклами лікарських засобів. Володіти психологічними навичками спілкування для досягнення довіри та взаєморозуміння з колегами, лікарями, пацієнтами, споживачами.

### 3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### ***Змістовий модуль 1. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.***

##### **Тема 1. Валеологія як наука.**

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток валеологічної науки вітчизняних та зарубіжних учених.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і філософська проблема. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини соціальних і екологічних чинників. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

Валеологічна діагностика — інструмент оцінки якості і кількості здоров'я. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я.

##### **Тема 2. Стан здоров'я населення України**

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

##### **Тема 3. Фізичне здоров'я**

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування



організму людини. Проблеми його недостатності та шляхи її подолання. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.

Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок.

#### **Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я**

Поняття психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби. Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Саморегуляція, її види та аспекти. Роль загальнозміцнювальних заходів у формуванні психічного здоров'я. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні умови життя людини.

#### **Тема 5. Попередження девіантної поведінки**

Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних видів девіантної поведінки, зокрема, уживання наркотичних та токсичних речовин. Світові тенденції й ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неefективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Споживачі ін'єкційних наркотиків як вразлива група до інфікування ВІЛ. Шляхи подолання поширення ВІЛ – інфекції. Тютюнокуріння. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю.

### ***Змістовий модуль 2. ОСНОВНІ РИЗИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ І ТРАВМАТИЗМУ. ПЕРША ДОПОМОГА. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я***

#### **Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика**

Групи інфекційних хвороб. Поняття епідемії та пандемії. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Усебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідеміологічної ситуації. Імунітет: види імунітету та чинники, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартовування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини.

Інфекції, що передаються через кров. Захворювання органів дихання. Грип, ГРВІ, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Кишкові інфекції. Інфекції зовнішніх покривів. Профілактика загальна і спеціальна.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Сифіліс, гонорея, уrogenітальний хламідіоз, уrogenітальний мікоплазмоз, вірусний гепатит b, статевий герпес тощо. Особливості поширення венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. СНІД і його збудники, шляхи, поширення, вразливі групи, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Інфікування плоду ВІЛ під час вагітності. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ – інфікованих дітей. Правовий та психосоціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ.

#### **Тема 7. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги**

Поняття: непритомність, колапс, шок. Невідкладна долікарська допомога при важких травмах. Заходи первинної реанімації при травмах. Перша допомога при раптовій зупинці серцевої діяльності та дихання.

Перша допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток. Відкриті ушкодження (рани). Перша допомога при пораненнях. Кровотечі. Перша допомога при кровотечах, навички тимчасової зупинки кровотечі. Закриті ушкодження. Перша допомога при вивіхах і переломах. Опіки, відмороження, утоплення, задушення, перша допомога. Ураження отруйними речовинами, укуси тварин, перша допомога. Електротравми, сонячний і тепловий удар, перша допомога. Сторонні тіла вуха, носа, ока, перша допомога.

#### **Тема 8. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я**

Місце валеології у формуванні загального світогляду і культури людини. Предмет і завдання методики навчання предметів валеологічного спрямування. Специфічність методів та технологій навчання, спрямованих на формування свідомої мотивації до здорового способу життя і набуття навичок формування, зміцнення і збереження здоров'я. Нормативно-правова база, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей та підлітків через систему загальної середньої освіти. Випереджаючий характер освіти в галузі навчання здоров'я та її превентивність. Формування культури здоров'я особистості як навчально-виховний процес. Здоров'язбережні технології в навчальному процесі. Використання їх при організації занять з основ здоров'я та валеології.

#### **Тема 9. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти**

Міжнародний досвід навчання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Програма FRESH (концентрація ресурсів на дієвості програм здоров'я в школі). Стратегія, принципи, положення та напрями діяльності шкіл здоров'я, що працюють за проектом ВООЗ "Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю" та українсько-канадським проектом "Школи здоров'я". Досвід реалізації проекту «Школа проти СНІД» як проекту із доведеною ефективністю.

Етапи впровадження навчання в галузі здоров'я в систему дошкільної та шкільної освіти і фактори, що забезпечують його ефективність.

Традиційні методи навчання у валеології. Нетрадиційні методи навчання. Імітаційні методи активізації навчально-пізнавальної діяльності (інсценування, ділові ігри, аналіз конкретної ситуації, мозкова атака, круглий стіл тощо). Значення активних методів навчання для формування позитивного ставлення учнів до проблем здоров'я і засвоєння відповідних навичок. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок. Тренінг як метод групового навчання спілкуватися і жити в суспільстві. Позаурочна робота щодо навчання здоров'я. Форми та види позакласної роботи валеологічного спрямування: індивідуальна, групова і масова. Проект «рівний-рівному». Співпраця з батьками, громадськими організаціями.

## Орієнтовна структура залікових кредитів

Тема	Лекції	Практичні заняття	СРС
<b>Змістовий модуль 1.</b> Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини			
Тема 1. Валеологія як наука.	2	4	12
Тема 2. Стан здоров'я населення України	2	4	12
Тема 3. Фізичне здоров'я	2	4	12
Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я	2	4	12
Тема 5. Попередження девіантної поведінки	2	4	12
<b>Змістовий модуль 2.</b> Основні ризики виникнення та основи профілактики захворювань і травматизму. Перша допомога. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я			
Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика	4	4	12
Тема 7. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги	2	4	12
Тема 8. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я	2	4	12
Тема 9. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти	2	4	12
Підсумковий контроль	-	4	12
<b>Всього</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>120</b>

#### 4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Тема 1. Валеологія як наука.	2
2	Тема 2. Стан здоров'я населення України	2
3	Тема 3. Фізичне здоров'я	2
4	Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я	2
5	Тема 5. Попередження девіантної поведінки	4
6	Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика	2
7	Тема 7. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги	2
8	Тема 8. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я	2
9	Тема 9. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти	2
	<b>РАЗОМ</b>	<b>20</b>

## 5. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Тема 1. Валеологія як наука.	4
2	Тема 2. Стан здоров'я населення України	4
3	Тема 3. Фізичне здоров'я	4
4	Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я	4
5	Тема 5. Попередження девіантної поведінки	4
6	Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика	4
7	Тема 7. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги	4
8	Тема 8. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я	4
9	Тема 9. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти	4
10	Підсумковий контроль засвоєння модуля	4
	<b>РАЗОМ</b>	<b>40</b>

## **6. ПЛАН ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

- Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності.
- Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів.
- Діагностика індивідуального здоров'я людини.
- Оцінка рівня здоров'я за суб'єктивними показниками.
- Визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку.
- Харчовий статус організму та методика його визначення.
- Визначення типу денної працездатності людини.
- Дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності.
- Дослідження стану психічного здоров'я за тестом передекзаменаційного самопочуття.

## 7. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

№ з/п	Назва теми та зміст питань, що вивчаються	Кількість годин
1.	<p><b>Тема 1. Валеологія як наука</b></p> <p>1. Проблеми сучасного суспільства в здоров'ї нації.                  2. Основні фактори, що впливають на здоров'я.                  3. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя.                  4. Історія пізнання людиною проблеми власного здоров'я від стародавніх часів до сьогодення.                  5. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя країн Сходу та Заходу. Діяльність Гіппократа, Галена, Парацельса, Авіценни, Везалія та інших</p>	12
2.	<p><b>Тема 3. Здоров'я населення України</b></p> <p>1. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.                  2. Особливості стану здоров'я українських школярів.                  3. Особливості захворюваності школярів-початківців, їх регіональний аспект.</p>	12
3.	<p><b>Тема 3. Фізичне здоров'я</b></p> <p>1. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.                  2. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.                  3. Біологічні ритми у живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.                  4. Проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.                  5. Характеристика основних груп продуктів харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму.                  6. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність.                  7. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.                  8. Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології. Вегетаріанство як система харчування. Дієтологія як прикладна наука.                  9. Національні традиції харчування.</p>	12
4.	<p><b>Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я</b></p> <p>1. Суспільні складові довкілля як чинник формування та збереження здоров'я людей.                  2. Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту.                  3. Ознаки, наслідки та заходи щодо запобігання психоемоційних перевантажень. Значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.</p>	12
5.	<p><b>Тема 5. Попередження девіантної поведінки</b></p> <p>1. Вияви девіантної поведінки (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція, суїцидні вияви), їх соціальні корені та вплив на здоров'я людини і суспільства.                  2. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.</p>	12
6.	<p><b>Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика</b></p> <p>1. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.</p>	12

	2. Епідемії сучасного світу	
7.	<b>Тема 7. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги</b> 1. Травматичні види спорту, профілактика травматизму 2. Індивідуальні аптечки, їх види і комплектування	12
8.	<b>Тема 8. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я</b> 1. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я. 2. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності. 3. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.	12
9.	<b>Тема 9. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти</b> 1. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я. 2. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.	12
	Підсумковий контроль засвоєння модуля	12
	<b>РАЗОМ</b>	<b>120</b>

**Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ)** з курсу «Валеологія» – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІНДЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст ІНДЗ:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:** науково-валеологічне дослідження у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу)

**Орієнтовна структура ІНДЗ** – науково-валеологічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

**Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Валеологія»**

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.

2. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.

3. Місце традицій українського народу в житті сучасника: гармонія чи дисгармонія.

4. Шкідливі звички батьків і здоров'я майбутньої дитини.

5. Спосіб життя жінки рід час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування, ставлення оточення тощо) та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.

6. Валеологічні основи статевого виховання дітей.

7. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.

8. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.

9. Загартовування холодом і теплом: специфіка і оздоровчий ефект.

10. Біоритми і режим роботи сучасної людини.

11. Фітотерапія при захворюванні організму людини.

12. Національні традиції харчування.

13. Вплив алкоголю та тютюну на процес травлення.



14. Екологічні осередки проживання людини (лісові масиви, урбанізовані території, природні джерела тощо) та розробка заходів з покращення їх стану.
15. Загальні тенденції захворювань людини, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання: статистичні дані та їх аналіз.
16. Чорнобиль як екологічна катастрофа: наслідки і відлуння у сьогоденні.
17. Біологічні та психологічні корені побудови антистресового кодексу життя.
18. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.
19. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.
20. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.

## 8. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.
8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.
10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Роль викладача у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного студента.
20. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико-генетичне консультування.
22. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Втома студента як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для студента
26. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики
27. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Класифікація ритмічних процесів. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
35. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
36. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
37. Врахування біологічних ритмів у роботі навчального закладу.
38. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.

39. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
44. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
48. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
50. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
55. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Основи раціонального харчування.
57. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
59. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Народні традиції харчування.
61. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
62. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
69. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
73. Психічна саморегуляція та її методи.
74. Методи психологічної корекції.
75. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
76. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.

77. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
78. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
79. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
80. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.

## 9. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Протягом вивчення дисципліни всі види діяльності студента підлягають контролю, як поточному (на кожному занятті), так і підсумковому (під час контрольних заходів).

Підсумковий контроль – це діагностика засвоєння студентом матеріалу модулю (залікового кредиту). Вивчення дисципліни закінчується підсумковим контролем у вигляді заліку.

**Поточний контроль** здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям теми та під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем і питань, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури практичного заняття. Максимальна кількість балів, що присвоюється студентам при засвоєнні модулю (залікового кредиту) – 100, в т. ч. за поточну навчальну діяльність – 60 балів, за результатами модульного контролю – 40 балів. Оцінка за дисципліну виставляється як середня арифметична оцінка засвоєння всіх модулів і має визначення за системою ECTS та за традиційною шкалою, прийнятою в Україні.

### **Оцінювання поточної навчальної діяльності**

При засвоєнні кожної теми модулю за поточну навчальну діяльність студента виставляються оцінки за бальною шкалою, у межах визначеної для теми кількості балів.

Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				ІНДЗ
30					30				
ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 3	ПЗ 4	ПЗ 5	ПЗ 6	ПЗ 7	ПЗ 8	ПЗ 9	
3,5-6	3,5-6	3,5-6	3,5-6	3,5-6	4,5-7	4,5-7	4,5-7	4,5-7	4

Після закінчення вивчення модулю, поточна навчальна діяльність оцінюється шляхом додавання кількості балів, набраних студентом за змістові модулі. Максимальна кількість, яку може набрати студент при вивченні модулю, з додаванням балів за самостійну роботу, дорівнює 60 балам і ділиться пропорційно кількості змістових модулів. Мінімальна кількість, яку може набрати студент при вивченні модулю, з додаванням балів за індивідуальну самостійну роботу, дорівнює 36 балам і ділиться пропорційно кількості змістових модулів.

### **Оцінювання дисципліни**

Оцінка А, В, С, D, E виставляється лише студентам, яким зараховані усі модулі з дисципліни. Кількість балів, яку студент набрав з дисципліни, визначається як середнє арифметичне кількості балів з модулів дисципліни та іспиту.

### **Конвертація кількості балів з дисципліни у оцінки за шкалою ECTS та національною шкалою**

Бали	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно (зараховано)	A
82–89	Дуже добре (зараховано)	B
75–81	Добре (зараховано)	C
67–74	Задовільно (зараховано)	D
60–66	Достатньо (зараховано)	E
35–59	Незадовільно (незараховано)	FX
1–34	Не допущений	F

Оцінка з дисципліни FX, F виставляється студентам, яким не зараховано хоча б один модуль з дисципліни після завершення її вивчення.

Оцінка FX виставляється студентам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але не склали підсумковий контроль. Вони мають право на повторне складання не більше 2 разів під час канікул та впродовж 2 (додаткових) тижнів після закінчення семестру за графіком, затвердженим ректором.

Студенти, які одержали оцінку F по завершенню вивчення дисципліни (не виконали робочу програму хоча б з одного модулю, або не набрали за поточну навчальну діяльність з модулю мінімальну кількість балів) повинні пройти повторне навчання за індивідуальним навчальним планом.

## 10. ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.

### Допоміжна

2. Короткий словник валеологічної термінології / С. В. Кириленко, В. В. Мороз, Н. М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. - 34 с.

3. Освітні профілактичні програми / Т. Бойченко. - Київ : Главник (Бібліотечка соціального працівника), 2006. - 126 с.

4. Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / - Київ, 2000. - 236 с.

5. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

6. В заботах о здоровье: медицина в Греции //В кн. Винничук Л Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237-243.

7. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.

8. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. – К.,1987 – 52 с.

9. Воложин А. И., Субботин Ю.К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. – М., 1990. – 160 с.

10. Гарбузов В. Й. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины). – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 1995. – 429 с.

11. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. – Харків, 2005. – 187 с. 11. Куприянович Л. И. Биоритмы и сон. – М., 1976. – 119с.

12. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1991. – 588 с.

13. Левицкий П. М., Язловецкий В. С. Вред алкоголя и никотина. – К., 1983. – 80с.

14. Мамчур Ф.Т. Довідник з фітотерапії. – К., 1986. – 150 а

15. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208с.

16. Михайлов В. С., Игнатьев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. – 144с.

17. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.

18. Селье Г. Стрессе без дистресса. – М., 1982. – 127 с.

19. Синяков А. Лечебный гербарий.// Гармония, 1991. -№ 2. — С. 60-61.

20. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.

21. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971 – 456 с.

22. Фромм Э. Человек для себя /Послеслов. Л. А. Чернышевой. – Мн., 1992. -253 с.

23. Хелена Корнелиус, Шошана Фэйр. Выиграть может каждый (Практическое руководство по конфликтологии). – М., 1992. – 212 с.

24. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27–33.

25. Шелтон Г. Правильное питание. – «Ортотрофия». – М., 1992. – 69 с.

26. Шмидт А.А. Вопросы питания здорового и больного человека. – Рига, 1960.-68с.

27. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.

28. Язловецький В. С. Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.

29. Язловецький В. С. Методика викладання в спеціальних групах з основами лікувальної фізичної культури. – Кіровоград, 1987. – 74 с.

### Інформаційні ресурси

Українська асоціація валеологів <http://valeolog.net/>

Вісник Харківського університету <https://periodicals.karazin.ua/valeology>

Журнал «Валеологія» <http://journal.valeo.sfedu.ru/>