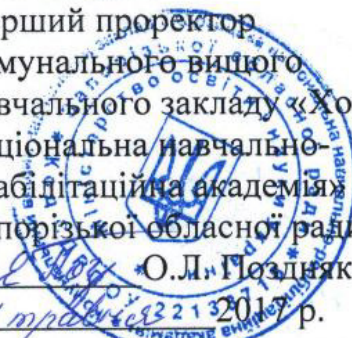


КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА
АКАДЕМІЯ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Кафедра фізичної реабілітації

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
комунального вищого
навчального закладу «Хортицька
національна навчально-
реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради


О.Л. Позднякова
11 травня 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(ПП СВ 2.3.1) Валеологія

галузь знань 24 Сфера обслуговування

спеціальність 242 Туризм

Рівень освіти перший (бакалаврський)


2016–2017 навчальний рік

Робоча програма «Валеологія» для студентів факультету мистецтва та дизайну першого (бакалаврського) рівня спеціальності 242 Туризм

Розробники: Волкова Світлана Степанівна, професор кафедри фізичної реабілітації, кандидат педагогічних наук, професор

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації факультету реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи

Протокол від 11 квітня 2017 року № 12

Завідувач кафедри
фізичної реабілітації  Т.В. Барішок

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		форма навчання	денна
Кількість кредитів – 3,5	Галузь знань 24 Сфера обслуговування (шифр і назва)	Варіативна	
	спеціальність 242 Туризм	Семестр	1-й
Модулів – 2	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Аудиторні години: 52 год	
Змістових модулів – 2		Лекції: 28 год.	Практичні, семінарські: 24 год.
Загальна кількість годин – 105			Лабораторні: год
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4		Самостійна робота 53 год.	
		ІНДЗ: год	
	Вид контролю: залік		

2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета навчального курсу: Метою даного курсу є розробити й реалізувати поняття про сутність здоров'я; розглянути проблеми здорового способу життя людини в сучасному суспільстві; дати характеристику основних оздоровчих засобів фізичного виховання; вивчити питання основ раціонального харчування людини; розглянути національні традиції харчування; сформувати психологію здоров'я; надати уявлення про імунітет, профілактику застуд та загартування; розглянути основні методи дослідження організму здорової людини; вивчити методи профілактики шкідливих звичок людини; повідомити знання про профілактику основних груп захворювань людини; реалізувати уявлення про можливості організму людини; розробити індивідуальні програми зміцнення здоров'я дитини.

Завдання навчальної дисципліни:

- кількісна оцінка здоров'я індивіда, розробка на цій основі систем скринінгу й моніторингу стану здоров'я населення;
- формування валеологічного світогляду;
- розробка методології й методів формування та збереження здоров'я;
- розробка програм зміцнення здоров'я популяцій через індивідуальне здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- визначення понять "здоров'я", "здоровий спосіб життя", «людина» та "валеологія";
- основи оздоровчих систем фізичного виховання;
- концепції раціонального харчування;
- національні системи харчування;
- вегетаріанство як систему харчування;
- критерії розумової та фізичної втомлюваності людини;
- основи профілактики застуд та загартування;
- біоритми та їх роль у забезпеченні здоров'я;
- методи профілактики шкідливих звичок;
- основні закономірності планування сім'ї;
- основи профілактики основних груп захворювання людини;

вміти:

- складати індивідуальні оздоровчі комплекси;
- визначати ЧСС; розрахувати ідеальну та нормальну вагу тіла;
- проводити функціональні проби з фізичними навантаженнями;
- складати перспективну програму здорового способу життя.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні досягнути таких результатів навчання (компетентностей):

- Здатність до розвитку та підвищення інтелектуального рівня, необхідного для професійної діяльності.
- Здатність до системного мислення.
- Толерантне ставлення до думок, поглядів на різні аспекти соціально-економічного розвитку та діяльність суб'єктів вітчизняного та світового ринків лікувально-оздоровчого туризму.
- Розуміння та сприйняття норм ділової етики.
- Розуміння необхідності бути критичним та самокритичним.
- Здатність до виявлення лікувально-реабілітаційної та оздоровчої проблем, їх зв'язків з проектними концепціями.
- Здатність використовувати базові знання про здоровий образ життя, механізм вивчення ринкових процесів, з основ управління, економіки та організації діяльності підприємств.

1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль I. Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини

Тема 1. Вступ до валеології. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві

Валеологія – система наукових знань про здоров'я людини. Предмет, об'єкт, завдання та методи валеології. Місце валеології в системі наук про здоров'я людини. Фізіологічна норма та здоров'я. Здоров'я і хвороба. Валеологія й синологія. Валеологія та екологія. «Екологія внутрішнього середовища людини». Здоровий спосіб життя. Проблеми шкільної валеології.

Цивілізація та її наслідки: гіподинамія, стрес, десинхроноз, екологічні проблеми тощо. Проблеми здоров'я: суб'єктивні, об'єктивні та соціальні. Роль вчителя у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я, профілактиці захворювань. Співдружність учителів, батьків та лікарів у вихованні здорових дітей. Поняття про ЗСЖ. Від чого залежить здоров'я дітей. Стан здоров'я дітей України, області, конкретного навчального закладу. Фактори, які формують здоров'я дітей і дорослих. Критерії здоров'я. Формування здорового способу життя як соціально-педагогічна та медична проблема.

Тема 2. Фізичне виховання та здоров'я

Еволюційні передумови рухової необхідності. Норми рухової активності. Рухи та тренування спадкових механізмів адаптації. Провідна роль нервово-м'язової системи в організмі. Моторно-вісцеральні рефлексії.

Проблеми гіподинамії. Фізична культура як механізм тренування всіх киснево-транспортних систем організму, зведення до мінімуму впливу стресів, нормалізація травлення, обміну речовин та маси тіла, підвищення опору організму впливові шкідливих факторів, збереження доброго стану опорно-рухового апарату, підвищення загальної та спеціальної працездатності. Відмова від шкідливих звичок.

Енергетичне правило скелетних м'язів І. Аршавського. Фізична культура як засіб уповільнення біологічного годинника та продовження терміну життя.

Характеристика основних оздоровчих засобів фізичного виховання: ранкова гімнастика, довготривалі малоінтенсивні вправи (ходіння, біг, плавання, лижі тощо), гімнастика (у тому числі атлетична та аеробіка, шейпінг, вправи на суглоби, на м'язи брюшного пресу тощо), масаж, самомасаж. Східні системи тренування організму. Оздоровча система П.М. Амосова.

Тема 3. Основи раціонального харчування

Фізіологічна роль харчування. Основи раціонального харчування. Харчування сучасної людини. Характеристика основних груп продуктів харчування. Вплив на організм рафінованих продуктів, цукру, солі, тваринних та рослинних жирів і білків, страв, які підлягали хімічній обробці. Потреба організму в «живій» їжі, вітамінах, мікроелементах, клітковині. Водний режим. Структурна характеристика харчування. Режим раціонального харчування. Норми речовин, що вживаються. Періодичність харчування та добовий розподіл їжі і калорійності. Національні традиції харчування.

Поняття про роздільне харчування. Вегетаріанство як система харчування. Поняття про оздоровче й лікувальне голодування. Догляд за зубами. Поняття про захворювання шлунку, печінки, жовчно-вивідних протоків, кишечника.

Тема 4. Основи психічного здоров'я. Основи раціонального режиму дня та життя

Фізіологічні основи психічної діяльності. Поняття про стрес та дистрес. Механізми стресу як адаптивної реакції. Фактори ризику психічних захворювань в епоху НТР. Інтенсифікація виробництва, гіподинамія, зростаючий потік інформації, десинхроноз тощо. Необхідність знання про механізм стресів для сучасної людини. Критерії оцінювання психічного стану. Біоритми та їх роль у забезпеченні здоров'я. Психічна взаємодія між людьми.

Поняття про свідоме, підсвідоме та надчуттєве. Основні групи психічних захворювань. Неврози та невротичні стани. Логоневроз. Епілепсія. Розумова відсталість і розумове відставання: критерії та ступені.

Основи психотерапії. Поняття про автогенне тренування, методи саморегуляції. Фізіологічна необхідність навантажень. Здоров'я та тренування. Втома й відпочинок як невід'ємні складові тренування. Критерії втоми при фізичній, розумовій та психічній діяльності. Шляхи підвищення працездатності та активізація відновлювальних процесів. Поняття про активний відпочинок. Фізіологічні механізми та гігієна сну. Раціональний режим дня школярів і вчителів.

Тема 5. Поняття про імунітет. Профілактика застуд. Загартування організму

Імунна система. Фактори специфічного та неспецифічного захисту організму. Інфекційний імунітет. Фактори, які знижують та пригнічують імунітет. Профілактичні щеплення. Можливі ускладнення після щеплень. Календар щеплень.

Поняття про алергію. Типи алергічних реакцій. Екологія та алергія. Харчування й алергія. Алергічні захворювання: паліноз, діатез, екзема, нейродерміт, кропивниця. Ознаки, профілактика, функціональні методи лікування.

Еволюційні основи й фізіологічні механізми терморегуляції. Хімічна та фізична терморегуляція. Фактори ризику застудних захворювань. Зовнішня температура та її роль у терморегуляції. Зміни температури тіла при застудних та інфекційних захворюваннях. Симптоми застуди як адаптивної реакції організму. Причини застуд у дітей в умовах дитячого садка школи, вдома. Принципи та методика загартування. Засоби загартування. Системи П. Іванова, Нікітіних. Можливості адаптації терморегуляції. Заняття фізкультурою й загартування.

Термінова профілактика застуд: холодова "розминка», точковий масаж, гіпервітамінізація тощо.

Загартування як метод профілактики захворювань. Загартування до високої температури. Особливості впливу на організм. Лазні та сухо-повітряні бані.

Тема 6. Об'єктивні і суб'єктивні методи дослідження

Організм здорової людини та методи його дослідження. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС). Ортостатична проба. Розрахунки ідеальної та нормальної маси тіла. Найпростіші проби оцінювання дихальної системи (Штанге, Генче тощо). Методики проведення функціональних проб з фізичним навантаженням.

Змістовий модуль 2. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму.

Тема 7. Шкідливі звички

Поширення алкоголізації населення. Шляхи впливу алкоголю на ЦНС, статеві органи, печінку, інші органи та системи організму. Алкоголь та потомство. Підліток та алкоголь. Поняття про «норму» вживання алкоголю. Алкоголізм як незворотне захворювання. Методи позбавлення від алкогольної залежності. Вживання алкоголю у сім'ї та його вплив на виховання дитини.

Вплив паління на організм. Шкідливі компоненти тютюнового диму. Паління та діти. Паління й жінка. Алкоголь та паління.

Наркоманія. Види наркотиків. Їх вплив на організм. Наркотики і діти, токсикоманія. Методи позбавлення від наркозалежності.

Тема 8. Основи планування сім'ї. Забезпечення народження здорової дитини

Сім'я та здоров'я. Вибір супутника життя. Здоровий уклад життя сім'ї. Формування здорових звичок членів сім'ї, сімейне благополуччя. Сім'я – співдружність трьох поколінь. Здорова сім'я – здорове суспільство.

Підготовка до батьківства. Роль стану організму батьків на момент запліднення. Засоби й методи запобігання вагітності: календарний, механічний, гормональний тощо. Аборт та його можливі наслідки. Поняття про спадковість захворювань. Медично-генетичні консультації.

Фізіологія вагітності. Мати та плід як єдине ціле. Особливості психічної поведінки, руху, харчування в різні періоди вагітності. Пологи. Пологи у воді. Роль рухів у повноцінному розвитку плоду. Вагітність і фармакологія. Шкідливі звички. Вади розвитку. Ускладнення при вагітності. Стан породіллі та немовляти. Поняття про допомогу при пологах. Оцінка фізіологічної зрілості дитини. Термін першого грудного годування. Фізіологічне значення молозива для немовляти та матері.

Тема 9. Вікові особливості здоров'я дитини та шляхи його забезпечення

Грудний вік (до 1 року). Роль руху у розвитку дитини. Тренування терморегуляції та імунітету. Фізичне виховання: гімнастика, плавання, масаж, загартування. Психічний взаємовплив матері і дитини. Проблеми грудного вигодовування. Штучне вигодовування. Годування немовляти. Стимуляція самостійності. Необхідність єдиних вимог батьків. Профілактика дитячого церебрального паралічу. Вплив шкідливих звичок батьків на дитину. Анатомо-фізіологічні особливості раннього дитинства (1-3 роки). Роль руху. Фізичне виховання дитини: гімнастика, плавання, масаж, загартування. Шляхи вдосконалення психіки та інтелекту.

Стимуляція самостійності, малювання, ліплення, рухів, рольові та ситуаційні ігри. Харчування дитини. Режим дня. Набуття гігієнічних навичок. Поняття про фізичну та розумову неповноцінність дітей.

Анатомо-фізіологічні особливості першого дитинства (3-7 років). Стимулювання розвитку ЦНС. Роль рухів, фізичне виховання: ігри, плавання, біг, походи тощо. Харчування дитини. Переціловані діти та їх психічний стан. Вимоги до одягу. Режим дня дитини. Вплив шкідливих звичок батьків на здоров'я дитини. Набуття гігієнічних звичок та навчання основ ЗСЖ. Профілактика інфекційних захворювань.

Анатомо-фізіологічні особливості та критерії другого дитинства (7-10 років). Здоров'я дитини та школа. Фізичне виховання молодшого школяра: ігри, туризм, загартування, біг тощо. Психічне тренування. Режим дня учня. Проблема перенавантажень і вільного часу. Харчування. Фізкультура вдома і в школі. Норми рухової активності та здоров'я. Недостатність носового дихання. Аденоїди. Вплив на організм і ЦНС. Статеве виховання у сім'ї. Статева освіта. Навчання основ здорового способу життя. Шкідливі звички і здоров'я молодшого школяра.

Анатомо-фізіологічні особливості підліткового віку (11-16 років). Поняття про біологічний та паспортний вік. Поняття про статеву зрілість, шляхи підготовки до нього дітей. Гігієна статевих органів. Психіка підлітка і ставлення до нього дорослих. Фізичний стан підлітка, порушення постави. Роль учителів і батьків у формуванні та зміцненні здоров'я підлітка, і профілактика відхилень у поведінці. Харчування підлітка. Особиста гігієна. Венеричні захворювання, СНІД, їх профілактики. Стимуляція підлітка до самовдосконалення. Профілактика хвороб підліткового періоду.

Анатомо-фізіологічні особливості юнацького віку (до 18 років). Фізичне вдосконалення і репродуктивне здоров'я. Психічне здоров'я старших учнів. Критерії фізичного етапу. Харчування юнаків та дівчат. Режим дня. Шкідливі звички та здоров'я. Особиста гігієна.

Тема 10. Основи профілактики основних груп захворювань людини

Поняття про здоров'я та хворобу. Періоди й витоки хвороб, поняття про першу медичну допомогу.

Інфекційні захворювання. Поняття про збудників хвороб. Тактика батьків та вчителів при ознаках інфекційних захворювань. Хвороби дитячого віку: паротит, вітряна віспа, коклюш, кір, скарлатина, дифтерія, поліомієліт. Профілактика інфекційних захворювань у дитячих закладах.

Інфекції кишечника: дизентерія, вірусний гепатит. Токсикоінфекції. Отруєння. Сальмонельоз. Ботулізм.

Профілактика ентеробіозу, аскаридозу: збудники, шляхи передачі, ознаки. Захворювання серцево-судинної системи. Фактори ризику. Ступінь недостатності кровообігу. Порушення регуляції кровообігу: атеросклероз, гіпертонія, стенокардія, інфаркт міокарда, мозкові інсульти, захворювання вен нижніх кінцівок. Захворювання серця вроджені та набуті. Ревматизм. Перша допомога. Методика використання аеробних вправ, раціоналізація харчування. Тренування психіки.

Захворювання дихальної системи. Вплив навколишнього середовища та умов життя. Звукова дихальна гімнастика. Ступінь недостатності дихання. Бронхіт. Бронхіальна астма. Пневмонія. Плеврит. Перша допомога. Системи дихання Стрельнікової, Бутейка тощо. Співи – вид гімнастики дихання. Загальні відомості про обмін речовин і енергії.

Порушення обміну речовин. Цукровий діабет. Ожиріння. Поняття про нормальну вагу тіла. Фактори ризику. Функціональні методи профілактики.

Захворювання сечостатевої системи. Короткий анатомо-фізіологічний огляд. Гострий нефрит. Пієлонефрит. Нирковокам'яна хвороба. Ендометрит. Простатит, функціональні методи профілактики.

Захворювання та порушення опорно-рухового апарату. Види порушень постави. Сколіози. Плоскостопість. Захворювання суглобів: артози та артрити. Остіопорози і радикуліти. Фактори ризику. Функціональні методи профілактики. Перша допомога.

Порушення зору. Фактори ризику і патогенез. Функціональна профілактика. Класифікація травм. Травматичний шок. Удари. Розтяжки. Рани. Кровотеча. Переломи. Вивихи. Опіки. Обмороження. Перша допомога.

Гострі стани. Втрата свідомості. Токсикоінфекції. Отруєння. Сальмонельоз. Ботулізм. Тепловий та сонячний удар. Учадіння. Перша допомога.

Тема 11. Здоров'я студента. Можливості організму людини

Анатомо-фізіологічні особливості людей зрілого, середнього та старшого віку. Особливості вчительської праці та здоров'я вчителя. Руховий режим студента. Психічні навантаження. Умови харчування. Можливості студента та адміністрації школи для оптимізації умов роботи, життя та зміцнення здоров'я вчителя.

Принцип функціонального надлишку організму людини. Необмеженість можливостей людини. Приклади фізичних (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність), функціональних (стійкість до низьких та високих температур, гіпоксії, магнітних бур тощо), інтелектуальних, психічних можливостей людини. Вплив на людину планет, КОСМОСУ. Ноосфера. Духовні мотивації тривалого життя людини.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем змістових модулів	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль I. Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини						
1. Вступ до валеології. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві	10,5	3	2	-	-	5,5
2. Фізичне виховання та здоров'я	10,5	3	2	-	-	5,5
3. Основи раціонального харчування	10,5	3	2	-	-	5,5
4. Основи психічного здоров'я. Основи раціонального режиму дня та життя	10,5	3	2	-	-	5,5
5. Поняття про імунітет. Профілактика застуд. Загартування організму	10,5	3	2	-	-	5,5
6. Об'єктивні і суб'єктивні методи дослідження	12,5	3	4	-	-	5,5
Разом за змістовим модулем 1	65	18	14	-	-	33
Змістовий модуль II. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму.						
7. Шкідливі звички	8	2	2	-	-	4
8. Основи планування сім'ї. Забезпечення народження здорової дитини	8	2	2	-	-	4
9. Вікові особливості здоров'я дитини та шляхи його забезпечення	8	2	2	-	-	4
10. Основи профілактики основних груп захворювань людини	8	2	2	-	-	4
11. Здоров'я студента. Можливості організму людини	8	2	2	-	-	4
Разом за змістовим модулем 2	40	10	10	-	-	20
Усього	105	28	24	-	-	53

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	2	3	4
1	1	Вступ до валеології. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві	2
2	2	Фізичне виховання та здоров'я	2
3	3	Основи раціонального харчування	2
4	4	Основи психічного здоров'я. Основи раціонального режиму дня та життя	2
5	5	Поняття про імунітет. Профілактика застуд. Загартування організму	2
6	6	Об'єктивні і суб'єктивні методи дослідження	4
7	7	Шкідливі звички	2
8	8	Основи планування сім'ї. Забезпечення народження здорової дитини	2
9	9	Вікові особливості здоров'я дитини та шляхи його забезпечення	2
10	10	Основи профілактики основних груп захворювань людини	2
11	11	Здоров'я студента. Можливості організму людини	2
		Усього	24

4. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	№ теми	Назва теми	Кількість годин
1	2	3	4
1	1	Вступ до валеології. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві	5,5
2	2	Фізичне виховання та здоров'я	5,5
3	3	Основи раціонального харчування	5,5
4	4	Основи психічного здоров'я. Основи раціонального режиму дня та життя	5,5
5	5	Поняття про імунітет. Профілактика застуд. Загартування організму	5,5
6	6	Об'єктивні і суб'єктивні методи дослідження	5,5
7	7	Шкідливі звички	4
8	8	Основи планування сім'ї. Забезпечення народження здорової дитини	4
9	9	Вікові особливості здоров'я дитини та шляхи його забезпечення	4
10	10	Основи профілактики основних груп захворювань людини	4
11	11	Здоров'я студента. Можливості організму людини	4
		Усього	53

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Для виконання індивідуального завдання студент повинен написати реферат на дві теми.

Теми:

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.
 21. Людське життя, його сенс.
 22. Тривалість життя людини.
 23. Геронтологія як наука.
 24. Формування світогляду як валеологічна проблема.
 25. Найголовніші способи збереження здоров'я в релігійній практиці.
 26. Негативні впливи релігії на здоров'я людини.
- Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Валеологія».

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Фронтальна контролююча бесіда, індивідуальне усне опитування, модульна контрольна робота, залік.

9. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Кількість балів	ЗМ 1						ЗМ 2				
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11
Практичні заняття (40б)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостійна робота (20 б)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Поточний модульний контроль (40)	20						20				

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою академії	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	82 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 81 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА:

1. Горашук В.П. Валеологія. Підруч. для 10-11 класів серед. загальноосвіт. школи. – К.: Генеза, 1998. – 144с.
2. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
3. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.
4. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. - К.: Вища школа, 1982. – 192 с.
5. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.

ДОДАТКОВА:

1. Аршавский А. И. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982 – 270 с.
2. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.
3. Биологическое и социальное в развитии человека. – С., 1977. – 227 с.
4. Биологические ритмы: В 2-х т. / Под редакцией Ю. Ашоффа. – М., 1984. – С. 262–410.
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. 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 с.
15. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208 с.
16. Михайлов В. С., Игнатъев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. – 144с.
17. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым /Предисловие В. П. Зинченко, Е. Б. Моргулова. – М., 1994. – 192 с.
18. Новиков Р. А., Жирицкий А. К. и др. Глобальная экологическая проблема. – М., 1988. – 206 с.
19. Околитенко Н. Ритми, що пронизують буття. // Людина і світ, 1989. – №2. – С. 19 – 24.
20. Отрегулировать ритмы – побочная болезнь //Гиппократ, 1977. – № 4. -С.9.
21. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.

22. Салій Н. С., Матасар І. Т. Наказано вижити (харчування і здоров'я населення України) // Проблеми питань й здоров'я. – 1996. – № 1. — С.13–14.
23. Селье Г. Стресе без дистресса. – М., 1982. – 127 с.
24. Синяков А. Лечебный гербарий.// Гармония, 1991. -№ 2. — С. 60-61.
25. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.
26. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971 – 456 с.
27. Фромм Э. Человек для себя /Послеслов. Л. А. Чернышевой. – Мн., 1992. -253 с.
28. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27-33.
29. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 1988. – 190с.
30. Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів. – К., 1994. – С. 94.
31. Шмидт А.А. Вопросы питания здорового и больного человека. – Рига, 1960. – 68с.
32. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.
33. Язловецький В. С. Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.