

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Запорізький національний технічний університет

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів
з дисципліни
«Загальна теорія здоров'я»

для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм
навчання

2016

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» усіх форм навчання / Укл.: О.М. Бурка. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. – 27 с.

Укладач: О.М. Бурка, викл.

Рецензент: О. А. Присяжнюк, доц., канд. хім. наук,
кафедри фізичної реабілітації і рекреації

Затверджено
на засіданні кафедри «Фізичної реабілітації
і рекреації»
Протокол №_
від «»_____2016 р.

НМК факультету
Протокол №_
від «»_____2016 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
Мета та завдання навчальної дисципліни.....	6
Зміст дисципліни за модулями.....	8
План практичних занять з дисципліни «Загальна теорія здоров'я».....	9
Тести для самостійної роботи з дисципліни «Загальна теорія здоров'я».....	12
Тематика рефератів з дисципліни «Загальна теорія здоров'я».....	17
Завдання для контрольних робіт для студентів заочного відділення з дисципліни «Загальна теорія здоров'я».....	19
Контрольні питання з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»	22
Література для підготовки до практичних занять та виконання самостійної роботи.....	26
Розподіл балів, які отримують студенти.....	27

ВСТУП

Суспільне здоров'я, проблема його збереження та зміцнення є складовими, що впливають на якість соціального та економічного рівня держави. Відомо, що наразі тенденція погіршення здоров'я внаслідок зниження рівня рухової активності, низької якості медичних послуг та погіршення екології досягла небезпечного рівня.

Отже, наразі проблема навчання здоров'ю, шляхам його збереження та мотивації до здорового способу життя є як ніколи актуальною. Розгляд поняття «здоров'я» з різних позицій (фізичної, соціальної, духовної, психологічної) дозволить забезпечити позитивну динаміку формування більш здорової нації.

Завданнями дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є отримання студентами-реабілітологами теоретичних знань та практичних умінь з формування уявлення про здоров'я людини; розуміння сутності складових здоров'я: фізичної, психологічної, соціальної, та духовної; розвиток навичок дотримання та навчання здоровому способу життя; набуття практичних умінь діагностики та корекції стану здоров'я осіб різного віку та осіб з особливими потребами.

Засвоєння теоретичних знань з «Загальної теорії здоров'я» є важливою складовою подальшого навчання студентів-реабілітологів, оскільки покликана стати базисом для дисциплін «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» та «Основи реабілітації».

Вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» розроблено враховуючи те, що студенти спеціальності «Фізична реабілітація» відповідають освітньо-професійним програмам підготовки при реалізації робочих навчальних планів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», вивчають її на курсах нормативних навчальних дисциплін.

Для контролю вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» передбачені наступні форми організації навчального процесу: лекційні й лабораторні заняття, написання тематичних рефератів, складання екзамену.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета	засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я
Завдання	<ul style="list-style-type: none"> - ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я»; - сформувати у студентів цілісне уявлення про здоров'я та формування здорового способу життя; - дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя
У результаті знати:	<ul style="list-style-type: none"> - основні нормативно-правові документи, що використовуються для регулювання діяльності фахівця з фізичної реабілітації; - сутність, структуру, функції, принципи, методичні основи фізичної реабілітації хворих та інвалідів; - види, цілі, завдання та особливості організації фізичної реабілітації при різних порушеннях та захворюваннях організму; - необхідні заходи щодо профілактики захворювань.
вміти:	<ul style="list-style-type: none"> - формувати завдання, підбирати відповідні засоби та методи фізичної реабілітації; - розробляти індивідуальний план та програми реабілітації для різних нозологічних та вікових груп; - комплексно оцінювати функціональний та фізичний стан людини

Удосконалення навчального процесу передбачає підвищення ролі самостійної роботи. З цією метою дещо скорочується обов'язкове аудиторне навантаження і вивільняється час для самостійної діяльності студентів.

Самостійна робота – органічна частина навчального процесу. Вона допомагає глибоко засвоїти матеріал, закріпити знання, поглибити вміння та навички в пізнавальній діяльності, творчо

мислити; виховує організованість і дисциплінованість, активність та ініціативу, настирливість у досягненні мети; сприяє виробленню власних прийомів і методів пізнання, вчить раціонально організовувати та контролювати робочий час.

Однією з форм самостійної роботи є **підготовка до практичних занять**, завдання яких полягає в тому, щоб закріпити і поглибити знання, навчити творчо працювати з літературою, виробити вміння аналізувати процеси і події, розвивати здатність до самостійних суджень, висловлювати і відстоювати свої погляди, навчити готувати реферати, повідомлення з окремих питань, виступати з ними на заняттях.

Виконання **домашнього завдання** можливе у вигляді реферату або усної доповіді на практичному занятті.

Реферат – це короткий виклад у письмовому вигляді або у формі доповіді змісту наукової праці, літератури по темі.

Підготовка рефератів – засіб оволодіння методикою і навичками роботи з літературою, використання загальних теоретичних і методологічних положень в ході аналізу певних процесів, явищ, подій, уміння пов'язати матеріал і реальність, обґрунтувати свої висновки. Разом з тим реферат – одна з форм перевірки знань студентів.

Вимоги до оформлення рефератів та контрольних робіт

Реферат або контрольна робота виконуються на одному боці аркуша білого паперу формату А 4 (210 x 297 мм). Текст розташовується через півтора міжрядкових інтервали до тридцяти рядків на сторінці у текстовому редакторі Word шрифтом Times New Roman, 14 кеглем. Допускається розміщувати таблиці та інші ілюстративні матеріали.

Текст реферату або контрольної роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів берегів: з лівого боку – 30 мм, з правого – 10 мм, зверху та знизу – 20 мм. Абзаци в тексті потрібно починати з відступу, що дорівнює 5-и знакам (1,25). Відступи мають бути однаковими впродовж всього тексту.

Виділення фрагментів тексту реферату або контрольної роботи **жирним шрифтом** або *курсивом* не дозволяється.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА МОДУЛЯМИ

МОДУЛЬ 1. ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.

Тема 1. Медико-біологічні та соціальні аспекти здоров'я.

Поняття «здоров'я». Рівень здоров'я людини. Види здоров'я. Кількісна оцінка рівня здоров'я. система охорони здоров'я, структура, завдання.

Тема 2. Здоровий спосіб життя

Тлумачення терміну «здоровий спосіб життя». Складові ЗСЖ. Мотивації до ЗСЖ. Навчання ЗСЖ.

Тема 3. Профілактика як невід'ємна частина здорового способу життя.

Види та зміст профілактики. Нормативно-правове забезпечення профілактичних заходів. Впровадження системи профілактики на державному рівні.

Тема 4. Фізична культура та фізкультурно-оздоровчі технології як частина здорового способу життя.

Фізіологічні зміни під час систематичних занять фізкультурою. Зміст та функції фізкультурно-оздоровчих технологій.

МОДУЛЬ 2. СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА

Тема 5-7. Соціальна небезпека.

Алкоголізм. Профілактика та лікування алкоголізму. Тютюнопаління. Профілактика та лікування тютюнової залежності. Наркоманія. Профілактика та лікування наркоманії. ВІЛ/СНІД. Профілактика та лікування ЗПСШ.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

**ТЕМА: МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ
ЗДОРОВ'Я**

Мета заняття: дослідження системи охорони здоров'я, оволодіння методами кількісної та якісної оцінки здоров'я.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Заповнення бланків методик та маршрутної карти хворого.
4. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення структури системи охорони здоров'я в Україні.
2. Вивчення методик кількісної оцінки здоров'я.
3. Вивчення методик якісної оцінки здоров'я.

Висновки:

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

ТЕМА: ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Мета заняття: закріплення теоретичних знань та отримання практичних навичок з побудови заходів з мотивації до ЗСЖ.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення загальних понять ЗСЖ.
2. Розробка бесіди з питання мотивації до здорового способу життя.
3. Створення мультимедійної доповіді з профілактики захворювань.

Висновки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

ТЕМА: ПРОФІЛАКТИКА ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Мета заняття: отримання теоретичних знань та закріплення практичних умінь з побудови програм профілактики.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Завдання:

1. Вивчення системи профілактики в Україні.
2. Розробка програм забезпечення різних видів профілактики.
3. Складання профілактичних заходів з наданих діагнозів.

Висновки:

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

ТЕМА: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ

Мета заняття: закріплення теоретичних знань і отримання практичних навичок з впровадження у процес життєдіяльності людини засобів фізичної культури.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Студенти розподіляються на підгрупи по 4 – 5 осіб. Кожна команда надалі виконуватиме своє індивідуальне завдання.

Завдання:

1. Вивчення ефективності засобів фізичної культури.
2. Розробка програми оздоровлення з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій за наданими діагнозами.

Висновки:

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ 5-7**ТЕМА: СОЦІАЛЬНА НЕБЕЗПЕКА**

Мета заняття: закріплення теоретичних знань і отримання практичних навичок з організації та проведення профілактичних заходів.

Порядок проведення заняття:

1. Опитування студентів за темою.
2. Виконання завдань.
3. Обговорення заняття і підведення підсумків.

Студенти розподіляються на підгрупи по 4 – 5 осіб. Кожна команда надалі виконуватиме своє індивідуальне завдання.

Завдання:

1. Розробка та організація заходів з профілактики алкоголізму.
2. Розробка та організація заходів з профілактики тютюнопаління.
3. Розробка та організація заходів з профілактики наркоманії.
4. Розробка та організація заходів з профілактики розповсюдження ЗПСШ.
5. Проведення бесід з профілактики (алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, розповсюдження ЗПСШ)

Висновки:

ТЕСТИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

Самостійний контроль теоретичної частини:

1. Імунітет є результатом:

- а) регулярного прийому необхідних лікарських препаратів;
- б) високого інтелекту і моральності;
- в) придбаной або спадковою несприйнятливості організму до збудників хвороб;
- г) комунікабельності.

2. Вакцина - це:

- а) препарати, з живих і убитих мікроорганізмів, продуктів їх життєдіяльності, а так само з окремих компонентів їх клітин, що застосовуються для підвищення специфічної опірності;
- б) препарати крові людини або тварин, що містять антитіла, які використовуються для лікування і профілактики різних хвороб;
- в) сироваткові і секреторні білки людини або тварин, що мають активні антитіла і беруть участь в механізмі захисту проти збудників інфекційних хвороб;
- г) білки крові людини або тварин, що застосовуються для підвищення опірності організму до інфекційних захворювань.

3. Поза Ромберга дозволяє визначити:

- а) стан ЦНС;
- б) стан м'язової сили;
- в) стан вестибулярного апарату;
- г) ступінь розвитку загальної витривалості.

4. Приберіть поняття, що не є ознакою здоров'я:

- а) стійкість до дії факторів;
- б) приналежність до групи людей за статевою ознакою;
- в) функціонування організму в межах норми;
- г) наявність резервних можливостей організму.

5. Кількісні показники умов життя – це:

- а) рівень життя;
- б) якість життя;
- в) стиль життя;
- г) умови життя.

6. Якого рівня здоров'я не існує?:

- а) групового;
- б) середньостатистичного;
- в) суспільного;
- г) приватного.

7. Індекс Кетле визначається за формулою:

- а) зріст / вага;
- б) вага / зріст;
- в) об'єм грудей / зріст;
- г) окружність тазу / окружність талії.

8. Здоров'я – це:

- а) відсутність хвороби;
- б) стан радості;
- в) стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя;
- г) стійкість до дестабілізуючих чинників.

9. Матеріальні та соціальні фактори, які оточують людину – це:

- а) умови життя;
- б) якість життя;
- в) стиль життя;
- г) рівень життя.

10. Порушення функцій організму при недостатній руховій активності називається:

- а) гіпертонія;
- б) гіподинамія;
- в) гіперактивність;
- г) стресс.

11. Аутогенне тренування передбачає:

- а) навчання людини м'язовій релаксації, самонавіювання, розвитку концентрації уваги і сили уявлення, вмінню контролювати мимовільну розумову активність;
- б) уявне виконання людиною рухових дій;
- в) самостійне виконання рухових дій в позаурочний час;
- г) вплив гіпнозом на людину, що виконує рухові дії.

12. Здоровий спосіб життя – це:

- а) поведінка і мислення людини, що забезпечує йому зміцнення здоров'я;
- б) систематичні заняття спортом;
- в) здатність людини управляти своїми емоціями;
- г) здатність людини управляти своїми руховими діями.

13. Вид здоров'я, що характеризує стан органів та систем людини і наявність резервних можливостей називається:

- а) фізичне здоров'я;
- б) духовне здоров'я;
- в) соціальне здоров'я;
- г) громадське здоров'я.

14. Що не є одним з видів здоров'я?

- а) соматичне;
- б) психічне;
- в) емоційне;
- г) моральне.

15. Стан повного фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя називається:

- а) блаженство;
- б) нірвана;
- в) здоров'я;
- г) релаксація.

16. Здоров'я людини на 50% залежить від:

- а) спадковості;
- б) способу життя;
- в) медицини;
- г) зовнішнього середовища.

17. Який відсоток Вашого здоров'я залежить від генотипу?

- а) 50%;
- б) 30%;
- в) 20%;
- г) 10%.

18. Не належать до ознак здоров'я:

- а) стійкість до дій факторів;
- б) функціонування в межах норми;
- в) наявність резервних можливостей організму;
- г) регулярна захворюваність.

19. Вкажіть невірний рівень здоров'я:

- а) приватне;
- б) індивідуальне;
- в) суспільне;
- г) групове.

20. Основне джерело теплової енергії, необхідної для життєдіяльності організму – це:

- а) вуглеводи;
- б) білки;
- в) вітаміни;
- г) жири.

21. Визначте необхідну тижневу рухову активність дорослої людини:

- а) 5-10 годин;
- б) 6-8 годин;
- в) 12-17 годин;
- г) 15-20 годин.

22. Так звані «групи ризику» об'єднують людей:

- а) певних спеціальностей;
- б) певного способу життя;
- в) що проживають в екологічно несприятливих районах;
- г) об'єднаних групами «б» і «в».

23. Стрес – це:

- а) сукупність неспецифічних захисних реакцій організму, викликаних будь-яким стресовим фактором;
- б) сукупність імунних реакцій організму;
- в) сукупність нейрогуморальних реакцій організму;
- г) вид адаптації.

24. На скільки здоров'я людини залежить від способу життя?

- а) на 50%;
- б) на 30%;
- в) на 40%;
- г) на 10%.

25. В більшій мірі здоров'я людини визначається:

- а) спадковістю;
- б) умовами зовнішнього середовища;
- в) способом життя;
- г) системою охорони здоров'я.

26. Рівні здоров'я:

- а) громадське, групове, індивідуальне;
- б) громадське, групове, загальносвітове;
- в) групове, індивідуальне, власне;
- г) немає правильної відповіді.

27. Оберіть складову нездорового способу життя:

- а) повноцінний відпочинок;
- б) гіподинамія;
- в) відсутність шкідливих звичок;
- г) збалансоване харчування.

28. З недоліком яких речовин може бути пов'язано погіршення зору?:

- а) білків;
- б) жирів;
- в) вуглеводів;
- г) вітаміну А.

29. Яка добова потреба дорослого організму у воді?:

- а) 2-2,5 л;
- б) 1-2 л;
- в) 0,5-1 л;
- г) 3-4 л.

30. Оздоровлення розуміють як:

- а) лікування;
- б) повернення здоров'я шляхом активації його механізмів;
- в) уникання стресових ситуацій;
- г) аутотренінг.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

1. Здоров'я та його складові
2. Формування індивідуального здоров'я, методи діагностики, шляхи корекції.
3. Значення визначення «передхвороба», «здоров'я», «хвороба»
4. Особливості оцінки «анкети здоров'я»
5. Оцінка стану потенційного здоров'я.
6. Основи формування здорового способу життя.
7. Позитивні чинники, що впливають на здоров'я.
8. Негативні чинники, що впливають на здоров'я.
9. Основні фактори формування фізичного здоров'я, методи тестування, значення результатів.
10. Визначення рівнів фізичного здоров'я.
11. Відтворення здоров'я, формування здоров'я, споживання здоров'я, відновлення здоров'я.
12. Особливості психологічного здоров'я особистості.
13. Методи оцінки міжособистісних стосунків при вступі в шлюб, вибір партнера.
14. Негативні чинники, що впливають на формування схильності до алкоголізму. Шляхи боротьби за відновлення здоров'я.
15. Основні фактори формування психічного здоров'я,
16. Формування тривожності, агресії в сім'ї, методи корекції.
17. Способи спілкування в сім'ї та на роботі, значення методів анкетування та опитування у навчанні і формуванні психічного здоров'я.
18. Вплив конфліктних ситуацій на здоров'я. Методи діагностики конфліктності.
19. Основні фактори формування духовного здоров'я,
20. Основні фактори формування соціального здоров'я.

21. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я. Типи психічних розладів. Заходи підтримання доброго психологічного здоров'я.
22. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.
23. Основні критерії фізичного здоров'я у різних вікових групах.
24. Вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей і підлітків, методи виявлення вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин, паління.
25. Індикатори соціального здоров'я.
26. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.
27. Характеристика небезпечних і шкідливих факторів виробництва.
28. Емоційний стрес. Ознаки, методи відновлення здоров'я.
29. Підтримання психологічного здоров'я. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.
30. Виявлення схильності до депресії. Загроза для здоров'я. Шляхи корекції.
31. Рівень збудженості під час змагань, небезпека для здоров'я, шляхи корекції.
32. Шкідливі звички. Алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління. Соціальна небезпека.
33. ВІЛ/ СНІД. Шляхи розповсюдження. Загроза для здоров'я.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

Вказівки до виконання контрольної роботи

Відповідно до навчального плану студенти виконують контрольну роботу. Номер варіанта завдання для контрольної роботи студент визначає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки. Наприклад, якщо остання цифра номеру залікової книжки "3", то студент вибирає варіант "3".

Для послідовного і чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи.

Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи.

Обсяг контрольної роботи не повинен перевищувати 20 сторінок формату А4. Контрольна робота повинна містити вступ, основну частину, висновки. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури, вказати дату виконання і поставити підпис. Робота виконується українською мовою

Варіант 1

1. Визначення поняття «здоров'я». Історичні аспекти досліджень феномена «здоров'я».
2. Принципи лікування наркоманії, профілактика.
3. Тютюнопаління і репродуктивна функція організму, вагітність.

Варіант 2

1. Здоров'я як сукупність біологічних та соціальних чинників.
2. Навчання здоровому способу життя. Показники здорового способу життя: рухова активність, харчування, шкідливі звички.
3. Сфера психічного здоров'я, загальна характеристика (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: збудженість, емоційність, чутливість).

Варіант 3

1. Загальне поняття про складові здоров'я (або сфери здоров'я): фізична, психічна, духовна, соціальна.
2. Характеристика хронічного алкоголізму (алкогольна наркоманія): потяг, астения, абстиненція тощо.
3. Лікування, профілактика виникнення залежності від тютюнопаління. Значення усвідомлення переваг припинення зловживання тютюнопалінням. Міжнародний рух проти тютюнопаління.

Варіант 4

1. Сфера фізичного здоров'я (індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму).
2. Освіта та здоров'я. Інформованість про здоров'я.
3. Стадії розвитку наркоманії: стадія психічної залежності, стадія фізичної залежності, стадія деградації особистості.

Варіант 5

1. Характеристика абстинентного синдрому (синдрому відміни) при тютюнопалінні. Стадії ніотинової залежності.
2. Законодавство України про заходи боротьби з алкоголізмом. Шляхи подолання алкогольної залежності, лікування та профілактика.
3. Мотивування (прагнення вилікуватися і бути здоровим). Настанова на довге життя.

Варіант 6

1. Параметри, що обумовлюють стан духовного здоров'я індивіда (свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей тощо).
2. Етапи та фази розвитку алкоголізму. Характерні ознаки алкоголізму (алкогольної залежності).
3. Діагностика ВІЛ – інфекції, СНІДу, Пре-СНІДу. Характеристика, клінічні прояви.

Варіант 7

1. Сфера соціального здоров'я. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму (сім'я, організація, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо).
2. Стратегія формування здорового способу життя.
3. СНІД –фінальна стадія. Характеристика, прояви. Методи лікування, профілактика.

Варіант 8

1. Складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність.
2. Алкоголь і материнство, вплив алкоголю на організм дитини.
3. Методи та засоби боротьби проти розповсюдження СНІДу. Профілактичні заходи щодо інфікування ВІЛ.

Варіант 9

1. Роль медицини, гігієни, охорони здоров'я, екології, педагогіки, психології, соціології, фізичної культури, валеології у формуванні здорового способу життя.
2. Здоров'я в ієрархії потреб.
3. Практичне значення тестування показників фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

Варіант 10

1. Загальне поняття про здоровий спосіб життя, важливість для загального здоров'я індивіда.
2. Спосіб життя, його категорії. Рівень культури.
3. Категорії страхів та побоювань у спортсменів.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

1. Визначення поняття “здоров’я”.
2. Історичні аспекти досліджень феномена “здоров’я”.
3. Міжнародний рух за збереження здоров’я.
4. Здоров’я як сукупність біологічних та соціальних чинників.
5. Зміни функцій організму та його регуляторних систем внаслідок впливу зовнішніх чинників.
6. Загальне поняття про складові здоров’я (або сфери здоров’я): фізична, психічна, духовна, соціальна.
7. Сфера фізичного здоров’я (індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму)
8. Сфера психічного здоров’я, загальна характеристика (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини: збудженість, емоційність, чутливість).
9. Складові психічного життя індивіда (потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки цілі, уявлення, почуття). Особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів.
10. Сфера духовного здоров’я, залежність від складових духовної культури людства: освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.
11. Параметри, що обумовлюють стан духовного здоров’я індивіда (свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей тощо).
12. Сфера соціального здоров’я. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму (сім’я, організація, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров’я, безпека існування тощо).
13. Поняття передумов здоров’я (мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси).
14. Визначення здорового способу життя (все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, все, що

сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту).

15. Складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність.

16. Роль медицини, гігієни, охорони здоров'я, екології, педагогіки, психології, соціології, фізичної культури, валеології у формуванні здорового способу життя.

17. Поняття “охорона здоров'я” як система заходів, спрямованих на забезпечення збереження і розвитку фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимально біологічно можливій індивідуальній тривалості життя (стаття 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я 1992 р).

18. Складові (категорії) здорового способу життя, загальна характеристика (економічна, соціологічна, соціально-психологічна, соціально-економічна).

19. Рівень культури.

20. Здоров'я в ієрархії потреб.

21. Мотивування (прагнення вилікуватися і бути здоровим).

22. Зворотні зв'язки – вплив нездорового способу життя (алкоголь, тютюнопаління тощо).

23. Навчання здоровому способу життя.

24. Показники здорового способу життя: рухова активність, харчування, шкідливі звички.

25. Засоби підвищення адаптаційних можливостей організму (фізичні вправи, загартовування тощо).

26. Стратегія формування здорового способу життя.

27. Алкоголізм. Визначення, фактори формування алкогольної залежності. Патогенез розвитку алкоголізму. Стадії розвитку алкоголізму. (компенсована, наркоманічна, термінальна, або декомпенсована)

28. Етапи розвитку алкоголізму (непитущі, питущі, п'яниці, алкоголіки).

29. Фази розвитку алкоголізму (1-а – “напідпитку”; 2-а – сп'яніння часто, “провали пам'яті” поодинокі; 3-а – характерні провали пам'яті”, відмовитись від випивки вже не може; 4-а – спад опірності до алкоголю).

30. Ступені алкогольного сп'яніння: початковий, середній, важкий.
31. Характеристика хронічного алкоголізму (алкогольна наркоманія): потяг, астения, абстиненція тощо.
32. Алкоголь і материнство. Вплив алкоголю на організм дитини.
33. Складові тютюнового диму, загальна характеристика. Нікотин, безпосередній вплив - первинна реакція на організм людини(нудота, запаморочення, головний біль, шум в голові, прискорене серцебиття, загальна слабкість, блювання, тремтіння рук тощо).
34. Тютюнопаління і вагітність.
35. Пасивне тютюнопаління, медична та соціальна небезпека.
36. Вплив тютюнопаління на організм дитини.
37. Характеристика абстинентного синдрому (синдрому відміни) при тютюнопалінні: роздратованість, підвищена збудливість, порушення концентрації уваги, зниження працездатності, відчуття постійного голоду, порушення сну.
38. Стадії нікотинової залежності(1-а –до 5 цигарок, незначні зміни ЦНС; 2-а – від 5 до 15 цигарок, елементи фізичної залежності; 3-а – від 1 до 1,5 пачки, виражений токсичний вплив, залежність.
39. Вплив сім'ї на формування шкідливих звичок у дітей (стиль та спосіб життя, психоемоційний мікроклімат, характер стосунків між батьками та між батьками і дитиною, матеріальне забезпечення в родині, побутові труднощі тощо).
40. Міжнародний рух проти тютюнопаління.
41. Класифікація наркотиків:седативні (опіум, морфій, героїн, кодеїн, кокаїн), галюциногени (коноплі = айс, гашиш, мескалін кактусовий, марихуана, мускатний горіх, ЛСД, псилоцибін), синтетичні (алкоголь, бензин, ефір, хлороформ, “крокодил”), снодійні (хлорал, барбітурати, сульфурол, кава-кава тощо), психодиліки (бетель, тютюн, амфетамін, кофеїн).
42. Стадії розвитку наркоманії: стадія психічної залежності (бажання покращити настрій та загальне самопочуття, наростання доз в 2-3 рази), стадія фізичної залежності (порушення фізіологічних функцій з формуванням абстинентного синдрому - введення

наркотику частіше до 2 разів в день), стадія деградації особистості (втрата інтелекту, постійна потреба в наркотиках).

43. Характеристика звикання до наркотиків (бажання покращення настрою; незначна тенденція до збільшення дозування; наявність помірної психічної залежності, але відсутність фізичної залежності; негативні наслідки стосуються тільки наркомана).

44. Характеристика залежності від наркотиків (непереборна потреба прийому, тенденція до збільшення доз, психологічна та емоційна залежність, згубні наслідки для оточення).

45. Вплив наркотиків на психоемоційне формування особистості: на здатність навчатися та планувати, формування навичок, психологічний розвиток, оманливе та короткочасне відчуття буття в найкращій формі, підлив дисципліни тощо.

46. ВІЛ (вірус імунодефіциту людини) – інфекція. Історія розвитку та формування “синдрому імунодефіциту людини” – СНІД. Розповсюдження. Джерела інфекції ВІЛ / СНІД, шляхи передачі.

47. Особливості розвитку ВІЛ – інфекції серед молоді, формування груп: 1-а – діти та підлітки, уразливі до ВІЛ –інфікування (діти-сироти, діти, позбавлені батьківського піклування, безпритульні діти, вихованці колоній тощо); 2-а – діти та підлітки груп найвищого ризику щодо ВІЛ – інфікування (вживають наркотики ін’єкційним шляхом, незахищені статеві контакти, гомосексуальність, комерційний секс).

48. Діагностика ВІЛ – інфекції, СНІДу, клінічні прояви.

49. Пре-СНІД. Характеристика, клінічні прояви.

50. СНІД –фінальна стадія. Характеристика, прояви.

51. Методи лікування, профілактика. Антиретровірусна терапія.

52. Методи та засоби боротьби проти розповсюдження СНІДу.

53. Профілактичні заходи щодо інфікування ВІЛ.

54. Характеристика поняття здоров’я у спортсменів.

55. Характеристика відмінних рис у понятті «здоров’я» у осіб різних професій.

ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Базова

1. Основи медичних знань. Петриненко Т.В.- Підручник.-К.: Медицина.- 2007.-248 с.
2. Основи здоров'я. Грибан В.Г.-Валеологія.-Навч. Посібник.-Київ,Центр. Уч. Літ.-2008.-214 с.
3. Исаев Ю.П., Попова Л.А. Практическая валеология здоров'я.- К.-2009.-190 с.
4. Амосов Н.М. Моя система здоров'я. – К.: Здоров'я,1997– 56 с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
6. Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с англ. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.
7. Основы валеологии. Учебное пособие/ под общей редакцией В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, - 1998. – 434 с. в 3 томах.
8. Фрейд З.Психологія людських мас і аналіз людського «Я».- Роман: пер.з нім,- СПб.- Видавничий дім« Азбука класика».- 2008.- 192с.
9. 50 правил здорового питания/ составитель Г.С. Выдревич, - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. – 64 с.
10. Сон: Тонкости, хитрости и секреты/ под редакцией Ю.В. Татуры. – М.: Бун-пресс, - 2006. – 378 с.
11. Білявський Г.О. Основи екології. Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2006. – 408 с.

Допоміжна

12. Дартау Л.А., Мизерницький Ю.Л., Стефанюк А.Р. Здоровье человека и качество жизни: проблемы и особенности управления.– М.: СИНТЕГ, 2009. – 400 с.
13. Москаленко, В. Ф. Здоровье и здравоохранение: ключевые императивы: руководство / В. Ф. Москаленко. - Киев : ВД "Авіцена", 2011. - 256 с.
14. Мухін В.М. Фізична реабілітація – К.: Олімпійська література, 2009. – 488с.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид модульного і підсумкового контролю та їх рейтингова оцінка (РО)

1. **РО** конспектів матеріалів лекцій та практичних занять – 16 балів;
2. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 50 балів:
 - виконання домашніх завдань – 15 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 15 балів;
 - участь у анімаційних заходах групи або команди – 20 балів
3. **РО** підсумкової контрольної роботи – 14 балів
РО індивідуальне завдання 20 балів
I півмодуль **разом 100 балів**
4. **РО** підготовки до практичних занять та опанування практичними навичками 70 балів у II півсеместрі;
 виконання домашніх завдань – 20 балів;
 - виконання матеріалу на практичних заняттях – 20 балів;
 - участь у анімаційних заходах групи або команди – 30 балів
5. **РО** Індивідуальне завдання 15 балів
РО підсумкової контрольної роботи 15 балів
II півмодуль **разом 100 балів**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, , практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни