Форма № Н-3.03

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного
університету

від «26» серпня 2020 року
(протокол № 1)

Теорія здоров'я та здорового способу життя

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

обов'язкової навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
(назва освітнього ступеня)
предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)

Бердянськ
2020 рік

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: С.І. Кара, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології, здоров’я людини та фізичної реабілітації

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету «22» серпня 2020 року, протокол № 1.

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини).

Предметом навчальної дисципліни є вивчення проблеми збереження фізичного, репродуктивного, психічного і духовного здоров'я людини; впливу на стан здоров'я рухової активності, харчування, режиму дня, загартовування, шкідливих звичок і залежностей; екологічних, біологічних та хімічних чинників, генетичних факторів; методів оцінки та прогнозування здоров'я; основних способів формування та зміцнення здоров'я, забезпечення тривалого й активного довголіття, профілактики захворювань.

Міждисциплінарні зв'язки: «Анатомія і фізіологія людини», «Вікова анатомія та фізіологія», «Гігієна».

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» є формування цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психічну, духовну складові, встановлення сутності здорового способу життя, надання майбутнім фахівцям знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я.

1.2. Основними завданнями дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» є формування мотивації до корекції способу життя в цілях укріплення здоров'я.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких компетентостей:

ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

ФК 3. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

Та демонструвати такі результати навчання:

ПРН 21. Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.

ПРН 14. Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя; демонструвати готовність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 5 кредитів ЄКТС/ 150 годин.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК НАЙВИЩА СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ.

Поняття про здоров'я. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. Стан здоров'я населення України, його основні показники.

Тема 2. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКА ПРО ЗДОРОВ'Я

Валеологія як наука. Предмет валеології в системі навчальних дисциплін. Методологічні основи валеології. Місце валеології в системі наук. Історія розвитку науки про здоров'я.

Тема 3. ВПЛИВ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя. Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини. Вплив хімічних факторів середовища на стан здоров'я людини. Вплив біологічних факторів на стан здоров'я людини. Вплив побутових чинників середовища на стан здоров'я людини.

Тема 4. БІОРИТМИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Поняття про біоритми. Внутрішньоклітинні біоритми. Вплив погодних умов на біоритми. Види біоритмів. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Раціональний режим дня. Гігієнічна організація сну.

Тема 5. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Основні показники фізичного здоров'я. Адаптація людини як ознака фізичного здоров'я. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності. Резерви організму людини як ознака фізичного здоров'я. Імунітет. Ознаки здорової та нездорової людини. Працездатність як ознака фізичного здоров'я. Методи оцінки фізичного здоров'я.

Тема 6. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища організму. Рухова активність – як обов'язкова умова збільшення обсягу функціональних резервів і тривалості життя. Фізіологічні механізми впливу рухової активності та гіподинамії на організм людини.

Тема 7. ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Значення процедур загартовування. Методи загартовування.

Тема 8. МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Загальна характеристика масажу. Види та прийоми масажу. Механізм впливу масажу на організм.

Тема 9. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я

Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Концепція індивідуального харчування. Оздоровчі системи харчування.

Тема 10. ОЧИЩЕННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму. Запор як фактор ризику. Очищення окремих органів і систем. Очищення товстого кишечнику. Протипаразитарне очищення. Очищення печінки. Очищення рідинних середовищ і сполучної тканини організму. Очищення нирок.

Тема 11. ГОЛОДУВАННЯ ЯК ОЧИЩУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ

ЗАСІБ

Особливості голодування. Процеси, що відбуваються в організмі людини під час голодування. Види голодування. Правила проведення голодування. Відновлювальний період

Тема 12. ДИХАННЯ ЯК СПОСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою. Оздоровчі системи дихання.

Тема 13. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Поняття про психічне здоров'я. Критерії психічного здоров'я.

Тема 14. ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я

Поняття про духовне здоров'я та духовність. Критерії духовного здоров'я. Показники, що зумовлюють духовне зростання людини та її духовне здоров'я.

Самопізнання — складова частина духовного здоров'я особистості.

Тема 15. РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я

Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Безпліддя, його причини та профілактика. Основні шляхи та засоби запобігання вагітності.

Фактори негативного впливу на репродуктивне здоров'я. Аборт як фактор ризику для репродуктивного здоров'я жінки.

Венеричні захворювання. Сифіліс. Гонорея. Генітальний герпес. Хламідіози. Трихомоноз. Синдром набутого імунного дефіциту (СНІД).

Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.

Тема 16. ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я і старіння.

3. Рекомендована література

Базова

1. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник /К.О.Пашко, Д.В.Попович, О.В.Лотоцька та ін. – Тернопіль: ТДМУ, 2019. – 360 с.

2. Дієтичне харчування: підручник / О.І.Черевко, Н.В.Дуденко, Л.Ф.Павлоцька, Л.Р.Димитриєвич, Л.А.Скуріхіна. – Харків: Світ книг, 2019. – 360 с.

3. Кара С. І. Гігієна дітей та підлітків : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 135 с.

4. Кара С. І. Основи гігієни : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – 160 с.

5. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – 156 с.

6. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2019. – 167 с.

7. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О.І.Міхеєнко. – Суми. – Університетська книга, 2019. – 156 с.

8. Міхеєнко, О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.

9. Осіпов, В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.

10. Орловська, В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для ст-ів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В В Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.

Допоміжна

11. Грибан, В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В Г Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.

12. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г.Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2008. – 214с.

13. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевого виховання молоді : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.

14. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 112 с.

4. Методи навчання

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

5. Форма підсумкового контролю успішності навчання: екзамен.

6. Система оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни