

Л. М. Рибалко

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я

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

Полтава 2019

Автор-укладач:

Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, в. о. завідувача кафедри фізичної культури та спорту ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка.

Відповідальний за випуск – **Беседа Наталія Анатоліївна**, декан факультету фізичної культури та спорту ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, кандидат педагогічних наук, доцент.

Рецензенти:

Пермяков Олександр Анатолієвич, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка;

Жамардій Валерій Олександрович, кандидат педагогічних наук, доцент, викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія».

Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2019. 77 с.

У навчальному посібнику подано розробки практичних занять до навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», запитання для самоконтролю, завдання модульного та підсумкового контролю результатів навчання студентів, критерії оцінювання сформованих здоров'язберезувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, тести на визначення рівнів фізичного, психічного та духовного стану здоров'я людини.

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

Затверджено
навчально-методичною радою університету
від 30 жовтня 2019 р., протокол № 6

© Рибалко Л. М., 2019

© ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ	5
<i>Змістовий модуль 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</i>	6
Вступ	6
Історичний розвиток вчення про здоров'я	8
Сучасний стан розвитку вчення про здоров'я	11
Основи філософії здоров'я	
<i>Модульна контрольна робота № 1</i>	14
<i>Змістовий модуль 2. СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</i>	18
Фізичне здоров'я людини	18
Методи оцінки фізичного стану здоров'я людини	20
Біоритми, їх вплив на здоров'я людини	22
Основи психічного та духовного здоров'я	26
Соціальне здоров'я та його чинники	38
Харчування та здоров'я	40
<i>Модульна контрольна робота № 2</i>	44
<i>Змістовий модуль 3. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ</i>	48
Поняття про здоровий спосіб життя та умови його формування	48
Оздоровчі технології	49
Особливості технологій здорового харчування, дихання	51
Сучасний стан здоров'я населення України	53
<i>Модульна контрольна робота № 3</i>	54
<i>Підсумкова модульна контрольна робота</i>	57
<i>Список тем рефератів</i>	61
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62
ДОДАТКИ	63

ПЕРЕДМОВА

В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною залишається проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Наразі нинішнє суспільство характеризується зниженням стану здоров'я українців, які кінець кінцем потребують фізичної реабілітації. Помітно знизився й індекс показників стану здоров'я людини, який визначається тривалістю її життя, рівнем освіти та відсутністю фізичних вад та хвороб. Свідченням цього є дані про те, що продовж 2015-2018 років Україна за індексом якості життя знизилася з 45 до 75 місця, а тривалість життя середнього українця станом на 2015 рік становить 65,1 років, тоді як у 2005 році вона становила 69,2 роки, що на 10 років менше, ніж у США та Західній Європі, на 4 роки менше, ніж у Польщі, на 2 роки менше, ніж в Угорщині.

Оскільки людство підійшло до критичного стану свого розвитку за показниками стану здоров'я та якістю життя – часу, коли воно має визначитися з власним майбутнім, постає потреба у переосмисленні людиною своїх ціннісних орієнтацій та визнанні життя найвищою її цінністю. Саме тому варто формувати в свідомості молодого покоління систему знань про здоров'я, його складові, про чинники, що сприяють його збереженню та зміцненню, та правила здорового способу життя.

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

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

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

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

ЗАГАЛЬНІ ВКАЗІВКИ

Навчальний посібник «Загальна теорія здоров'я» розроблений для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» факультету фізичної культури та спорту.

У посібнику подано комплекс практичних завдань, виконання яких передбачено під час проведення практичних занять із дисципліни «Загальна теорія здоров'я», описано їх хід виконання. До кожного модуля розроблено підсумкові модульні контрольні роботи.

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

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

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

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

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

Готуючись до заняття з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», студент має ознайомитися зі змістом практичної роботи, підготуватися до обговорення теоретичних питань та виконання завдань практичної частини.

У робочих зошитах з загальної теорії здоров'я студенти мають записати мету, обладнання та хід практичної роботи, дати визначення опорних понять та занотувати необхідний матеріал по кожному з основних питань, що виносяться на обговорення. Якщо практичною роботою передбачено реферативне повідомлення, то його слід виконати письмово.

Змістовий модуль 1

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

ВСТУП

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

Робота в групах:

Завдання 1. Порівняти предмет вивчення загальної теорії здоров'я та валеології. З'ясувати спільні та відмінні ознаки.

Завдання 2. Порівняти об'єкт, суб'єкт вивчення та методи дослідження загальної теорії здоров'я, валеології, санології та медицини.

Завдання 3. Тест на визначення рівня здоров'я.

Тест «Визначення рівня здоров'я людини»

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

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, повзання "мурашок", оніміння.
2. Голова в мене болить часто.
3. Ночами, 2-3 рази на тиждень, мене мучать жахи.

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

Підрахуйте кількість ствердних відповідей «так».

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

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

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

III. Завдання для самостійної роботи

Заповнити таблицю

Таблиця № 1

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

IV. Підведення підсумків.

Література

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.

2. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – С. 26-32.

3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2 ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК ВЧЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

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

Обладнання: малюнки стародавніх часів про здоров'я людини.

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

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

Завдання 2. Заповнити порівняльну таблицю:

Таблиця № 2

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

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

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

Додатковий навчальний матеріал: Вчення Аюрведа базується на концепції п'яти елементів: "ефіру" ("простору"), "повітря", "вогню", "води", "землі". Ці п'ять елементів складають три доші: "вата" ("ефір" і "повітря") – надсистема, об'єднуюча і регулююча; "капха" ("вода" і "земля"); пітта ("вогонь") – базові системи, протилежні. Гармонія трьох дошей – здоров'я, а дисгармонія – хвороба. Вроджене домінування в людині одного з дошей обумовлювало, за віруванням стародавніх індусів, конституцію тіла, а також те, що ми сьогодні називаємо темпераментом, схильністю до певного стилю сприйняття світу, стилем поведінки, пристосуванням і реагуванням на виклики зовнішнього середовища. Аюрведа діагностує стан організму, а не тільки хворобу, яка себе виявляє. Вона прогнозує виникнення хвороби за станом організму і попереджує її. Аюрведа вчить, що людина – це жива книга, і для того, щоб зрозуміти, що відбувається з людиною, зрозуміти, куди вона йде – до здоров'я чи до хвороби, – слід вивчати її щоденно.

Завдання 5. Робота в групах:

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

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

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

III. Завдання для самостійної роботи

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

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 3

Етапи історичного розвитку вчення про здоров'я	Характеристика	Представники

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – С. С. 36-57.
2. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 21-34.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – С. 26-32.
4. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 11-43.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3 СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ВЧЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я

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

Обладнання: малюнки стародавніх часів про здоров'я людини.

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Сучасний стан розвитку загальної теорії здоров'я.
2. Стратегії розвитку вчення про здоров'я людини в світі та Україні.
3. Перспективи розвитку вчення про здоров'я.

II. Практична частина

Завдання 1. Сучасний стан розвитку вчення про здоров'я у країнах Європи.

Завдання 2. Заповнити порівняльну таблицю:

Таблиця № 4

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

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

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

Завдання 5. Робота в групах:

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

Що саме запозичує сьогодення у вченні Авіценни?

III. Завдання для самостійної роботи

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

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 5

Країна	Характеристика оздоровчої діяльності	Приклади

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

Таблиця № 6

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

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – С. С. 36-57.
2. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 21-34.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – С. 26-32.
4. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 11-43.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4 ОСНОВИ ФІЛОСОФІЇ ЗДОРОВ'Я

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Сучасні уявлення про здоров'я. Різноманітність трактувань сутності поняття «здоров'я».
2. Здоров'я людини з позицій філософії. Сучасна філософія здоров'я.
3. Наукові підходи до розуміння здоров'я та їх концепції.
4. Стани, властиві організму людини: здоров'я, передхвороба, хвороба.
5. Причини виникнення хвороб.
6. Біологічна, фізична, соціальна та психічна природа людини в контексті проблем її здоров'я.

II. Практична частина

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

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

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

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

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

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

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

- психоаналіз;
- містика;
- оздоровчі процедури.

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

Завдання 4. Заповнити таблицю:

Таблиця № 7

Наукові підходи	Їх концепції	Пояснення сутності поняття «здоров'я»
1. Медичний		
2. Біологічний		
3. Біосоціальний		

4. Ціннісно-соціальний		

Завдання 5. Намалуйте піраміду вектора оздоровлення людини та вектора пізнання. Поясніть їх особливості.

Мал. 1. Піраміда вектора пізнання і оздоровлення

III. Завдання для самостійної роботи

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

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

Таблиця 8

Епоха	Стародавні часи	Середньовіччя	Доба Відродження	Епоха Нового часу
Причини хвороб				

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – С. 8-11.

2. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 4-6.

3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – С. 26-32.

4. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С 5-11.

Модульна контрольна робота № 1

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

а) стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних вад;

б) комплекс нормативних морфо-функціональних показників організму людини;

в) категорія, яка є наслідком соціальної зумовленості, тобто впливу соціальних умов і чинників;

г) стан організму людини без хвороби.

2. Культура здоров'я – це:

а) стан людини, відповідно якому вона існує;

б) сума знань, умінь і навичок про здоров'я, якими володіє людина і на основі яких веде здоровий спосіб життя;

в) рівень соціального розвитку людини;

г) поведінка людини в соціумі.

3. Потенціал здоров'я – це:

а) здатність організму людини адекватно реагувати на вплив зовнішніх чинників;

б) морально-функціональні і психологічні можливості організму змінювати баланс здоров'я в позитивну сторону;

в) виражений стан рівноваги між здоров'ям і діючими на нього чинниками;

г) той стан людини, коли вона повністю здорова.

4. Показниками здоров'я людини є:

а) відсутність чи наявність хронічних хвороб;

б) функціональний стан організму;

в) зовнішній вигляд;

г) психічний стан.

5. Основу філософії здоров'я становлять концепції:

а) традиційна медична;

б) нетрадиційна;

в) біологічна;

г) здоров'язбережувальна.

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

а) валеологія;

б) санологія;

в) медицина;

г) теорія здоров'я.

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

а) Стародавній Індії;

б) Стародавньому Китаї;

в) Греції;

г) Месопотамії.

8. Основоположником вчення про здоров'я є

а) Гіппократ;

б) Амосов М.М.

в) Брехман І.І.;

г) Апанасенко Г.Л.

9. Стани організму людини:

а) здоров'я, передхвороба, хвороба;

б) здоров'я, хвороба, абсолютне благополуччя;

в) здоров'я, хвороба;

г) здоров'я, нездоров'я.

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

- а) здоров'я, відсутність хвороби, фізичний стан;
- б) функціональний стан, баланс здоров'я, рівень здоров'я;
- в) потенціал здоров'я, відсутність чи наявність хвороб;
- г) ресурси здоров'я, потенціал здоров'я, баланс здоров'я.

11. Науковими концепціями про здоров'я є:

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

12. Хвороба – це:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Аюрведа – це...

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

За результатами виконання тесту:

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

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

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

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

Змістовий модуль 2

СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

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

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

Завдання 2. Визначення типу конституції людини.

Додаткова інформація:

Астеничний тип конституції характеризується відносним переважанням поздовжніх розмірів тіла над поперечними (кінцівок – над тулубом, грудної клітки – над животом). У людей з таким типом конституції серце, селезінка,

печінка відносно малих розмірів. Тоді як легені видовжені, діафрагма розміщена низько, ноги довгі. Людину з такою конституцією називають астеником.

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

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

Усі типи конституції є варіантами норми.

Завдання 3. Визначення ідеальної маси тіла за антропометричними показниками:

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

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

Додаткова інформація

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

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

III. Завдання для самостійної роботи

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

Таблиця № 9

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

Язык		

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6 МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

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

- 1) у положенні сидячи підрахуйте пульс за 10 с.;
- 2) виконайте вимірювання 3 рази для визначення середнього арифметичного значення частоти пульсу;
- 3) виконайте 20 присідань, піднімаючи руки вперед;

4) підрахуйте частоту серцевих скорочень відразу після виконання присідань, потім через 1 хв., 2 хв.

5) Результати досліджень занесіть до таблиці

Таблиця № 10

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

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

б) Зробіть висновок.

Висновок: _____

Завдання 2. Визначення фізичного стану здоров'я за пробою з затримкою дихання

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

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

III. Завдання для самостійної роботи

Заповнити таблицю:

Таблиця № 11

Хімічні елементи	Значення хімічного елементу у житті людини	Вміст у продуктах харчування
Органогенні елементи		
1.		
2.		

3.		
4.		
<i>Макроелементи</i>		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
<i>Мікроелементи</i>		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.

2. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – С. 46-65.

3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7 БІОРИТМИ, ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

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

Таблиця № 12

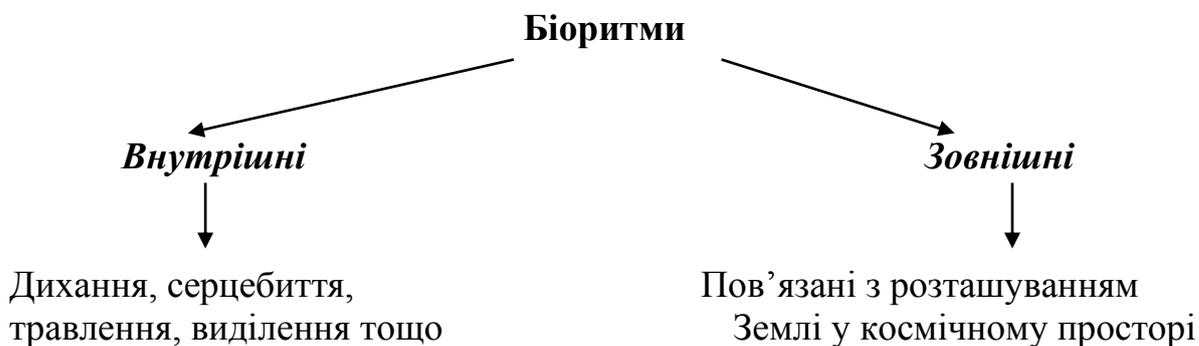
Види біоритмів	Приклади	Що забезпечують?

Завдання 2. Заповнити таблицю «Характеристика біоритмів»

Таблиця № 13

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

Завдання 3. Проаналізувати схему.



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

За біоритмами люди поділяються на жайворонків, сов і голубів.

Тест

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

1. Чи важко вам прокидатися рано-вранці:

- а) так – 3;
- б) майже завжди – 2;
- в) рідко – 1;
- г) неважко – 0?

2. О котрій годині ви переважно лягаєте спати:

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

3. Який сніданок ви вживаєте:

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

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

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

5. Від чого ви могли б легко відмовитися:

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

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

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

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

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

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

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

Ключ до тесту:

- 0-7 балів – ви «жайворонок»,
- 8-13 балів – ви «голуб» (аритмік),
- 14-20 балів – «сови».

Найважливішим добовим ритмом людини є чергування сну й неспання. Це співвідношення доволі індивідуальне. Зважаючи на періоди працездатності, людей можна поділити на «жайворонків» і «сов».

Так, статистика показує, що серед дорослих людей 15-20% «жайворонків», кожна третя людина – «сова», приблизно половина людей не помічає цих піків.

«Жайворонки» – енергійно працюють у першій половині дня, у «сов» – підвищена працездатність увечері. Люди, які належать до «жайворонків», відчувають увечері сонливість, рано лягають спати і швидко прокидаються.

«Сови» прокидаються пізно і пізно засинають, найбільш працездатні в другій половині дня, деякі – навіть пізно ввечері, а то й у ночі.

Кожній людині корисно знати власний і індивідуальний ритм роботи, щоб правильно розподіляти і використовувати енергію організму.

Висновок: _____

Завдання 4. Описати свій режим дня. Проаналізувати його відповідно до свого типу біоритмів. Чи відповідає він біоритмічним показникам активності систем органів людини?

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

Таблиця № 14

Органи	Добова активність	Поради

III. Завдання для самостійної роботи

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

2. Проаналізувати таблицю «Періодичність біоритмів»

Таблиця № 15

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

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – С. 65-76.
3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8 ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я

Мета: ознайомити студентів з основами психічного здоров'я людини, чинниками його формування та механізмами забезпечення; сутністю понять «емоції», «стрес» і причинами його виникнення; особливостями депресивних станів у людини; з основами духовного здоров'я людини, духовністю; з'ясувати залежність виникнення хвороб від духовного розвитку; оздоровчий потенціал релігії.

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

Опорні поняття: психічне здоров'я, емоції, стрес, депресія, духовність, духовний розвиток, релігія, віра, довіра.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

1. Поняття про психічне здоров'я. Чинники формування психічного здоров'я. Психічне здоров'я та позитивні емоційні стани.
2. Стрес, причини його виникнення та вплив здоров'я.
3. Механізми забезпечення психічного здоров'я.
4. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.
5. Духовність і її значення у житті людини.
6. Релігія і здоров'я. Віра і довіра.

II. Практична частина

Завдання 1. Заповнити таблицю.

Таблиця № 16

Етапи стресу	Характеристика	Оптимальні шляхи виходу

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

Запропонуйте вправи на релаксацію та опишіть їх механізм виконання

Таблиця № 17

Вправи на релаксацію	Механізм виконання	Тривалість

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

Завдання 4. Виконання тесту.

Час дає чимало підстав для негативних емоцій, стресів. Небагато побачиш на вулиці людей усміхнених, розкутих, радісних. Та й за собою дедалі частіше помічаємо роздратування, нервовість. Тож чи годні ми зустріти розважливо критичну ситуацію, чи можемо протистояти повсякденним

подразникам? Відповісти вам допоможе цей тест. На запитання ви мусите відповісти: "дуже", "не дуже", "аж ніяк".

Отже, чи дратує вас:

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

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

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

Від 12 до 49. Ви належите до найпоширенішої групи людей вас дратують речі справді найнеприємніші, але з повсякденних прикросів ви не робите драми. До неприємностей Ви вмієте обертатись спиною, досить легко забуваєте про них.

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

Завдання 5. Виконайте тести.

Тест на конфліктність

1. Уявіть собі, що в громадському транспорті починається суперечка. Ваші дії:

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

2. Чи критикуєте ви на зборах старосту групи?

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

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

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

4. Любите посперечатися зі своїми товаришами і друзями:

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

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

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

6. Член вашої групи на педагогічній практиці проводив заліковий урок із використанням нових методик. Частина із них, на вашу думку, містить серйозні помилки. Ваша думка при обговоренні буде вирішальною. Як ви вчините:

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

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

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

Підрахуйте суму балів:

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

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

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

Тест «Чи загрожує вам нервовий зрив?»

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

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

2. Думаєте ви про свої проблеми у вільний час?

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

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

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

4. Чи довго переживаєте через неприємності ?

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

5. Скільки часу ви приділяєте собі ввечері:

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

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

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

7. Чи завжди ви поспішаєте?

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

8. Важко вам відмовитися від смачної їжі:

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

9. Доводиться вам мати декілька справ одночасно?

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

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

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

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

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

12. Нервуєте, коли стоїте в черзі?

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

13. Чи любите давати поради?

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

14. Довго сумніваєтеся перед прийняттям рішення:

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

15. У якому темпі ви говорите?

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

Підрахуйте суму балів:

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

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

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

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

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

Додаткова інформація:

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

Релаксаційно-дихальна гімнастика. Коли людина починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнати завдяки зміні дихання. Що ж відбувається з диханням людини, котра перебуває в стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, людина найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це призводить до неприємних наслідків. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Пропонуємо одну із таких вправ.

Вправа

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

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

3. Після вдиху на деякий час затримайте дихання.

4. Потім повільно вдихайте носом так, щоб звільнити легені в тій же послідовності, у якій ви наповнювали їх, вдихаючи повітря, тобто почніть із

живота. Намагайтеся видихати глибше, особливо із "живота". Зробіть перерву, коли видихати буде нічого.

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

Релаксація (розслаблення)

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

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

Стадія підготовки.

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

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

Безпосередній індивідуальний тренаж.

1. Оберіть зручну позу у положенні сидячи або лежачи.
2. Закрийте очі. Почекайте деякий час, намагайтеся ні про що не думати. Не звертайте уваги на зовнішні подразники (автомобіль, який проїздить неподалік, кроки дітей тощо). Іноді може допомогти фраза, наприклад, "мені спокійно, добре" або рахування від одного до десяти.
3. Концентруйте увагу на розслабленні м'язів. Найкраще почати з рук. Скажіть собі, що ваші руки розслаблені, теплі й важкі. Це ж саме зробіть із

ногами, тулубом, головою (можна "пройтися" окремими м'язами). Пов'язані із цим відчуття схожі на ті, що ви їх відчуваєте відразу після пробудження. Здається, ніби руки й ноги такі важкі, що немає бажання, а то й сил, швидко піднятися. Все робіть спокійно, без поспіху.

4. Дихайте легко, можна постійно вповільнювати дихання.

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

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

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

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

Аутогенне тренування

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

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

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

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

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

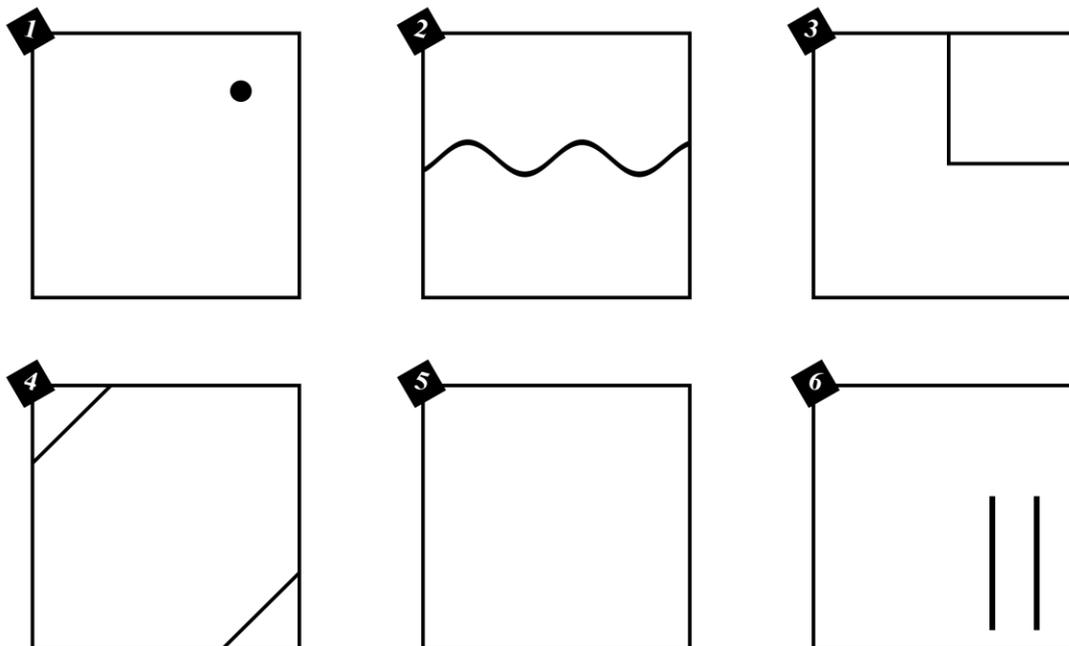
Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: "весь мій організм відпочиває", "я відпочив і заспокоївся", "самопочуття хороше", "із задоволенням візьмуся за справи".

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

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

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

Завдання 6. Психодіагностика особистості людини.



Умови виконання: у кожному квадраті на розсуд виконавця домалювати те, що він вважає за необхідне. Ключ відгадки подано у додатку А.

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

Таблиця № 18

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

<i>Зміщення</i>		
<i>Агресія</i>		

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на тему (за вибором):

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

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушккевич; за ред. І. Я. Коцана.– Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
4. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9 СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ЧИННИКИ

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

Завдання 1. Робота в групах.

Групи студентів працюють над питанням:

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

Завдання 2. Заповнити таблицю

Таблиця № 19

Тип девіантної поведінки	Характеристика	Причини виникнення

Завдання 3. Поміркуйте та поясніть:

- 1) Чому більшість дітей алкоголіків мають відхилення у фізичному та психічному розвитку?
- 2) Чому більшість наркоманів помирають молодими?
- 3) Чому більшість підлітків, які курять, невисокі за зростом?

Завдання 4. Заповнити таблицю

Таблиця № 20

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

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат або реферативне повідомлення.

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 87-112.
2. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – 400 с.
3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10 ХАРЧУВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

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

Таблиця № 21

Група	Енерговитрати	Професії
1.		
2.		
3.		

Пояснити залежність енерговитрат людини від характеру виконуваної нею роботи _____

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

Добовий харчовий раціон

Таблиця № 22

Назва продукту	Маса (г)	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Енергетична цінність (Ккал)
Сніданок					
Обід					
Полуденок					
Вечеря					
<i>Добова кількість</i>					

Завдання 3. Поміркуйте та поясніть:

- 1) Чому корисно їсти регулярно?
- 2) Чому шкідливо вживати їжу похапцем?
- 3) Чи має залежати склад їжі від пори року?
- 4) Які продукти харчування корисні для новонароджених, малюків 1-3 років, дітей молодшого шкільного віку, дітей старшого шкільного віку, підлітків, молоді, людей похилого віку.

Користуйтеся додатком Б.

Завдання 4. Проаналізуйте принципи здорового харчування:

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

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

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

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

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

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

Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.

Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодоців.

Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.

Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу.

Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.

Пропагуйте годування дітей перших 6 місяців життя виключно материнським молоком.

III. Завдання для самостійної роботи

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

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.

2. Грибан В. Г. Валеологія : Підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової лі-ри, 2008. – 214 с.

3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

Модульна контрольна робота № 2

1. Складовими здоров'я людини є:

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

2. Фізичне здоров'я – це:

а) природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем;

б) визначається принципами соціального життя людини, тобто життя в повному людському суспільстві;

в) проявляється у зв'язку людини з усім світом і виражається в почуттях; почутті краси та світової гармонії;

г) це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Біогенними елементами організму людини є:

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

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

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

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

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

6. До регуляторних систем органів людини належать:

- а) опорно-рухова, травна;
- б) дихальна, видільна;
- в) нервова, ендокринна;
- г) кровоносна, статева.

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

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

8. Біологічними ритмами високої частоти є:

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

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

- а) синхронозом;
- б) десинхронозом;
- в) дезадаптацією;
- г) гомеостазом.

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

- а) здорова, а не хвора особистість;

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

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

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

12. Духовно багатою вважають людину, яка:

- а) живе в гармонії із собою і світом,
- б) має сформовані духовні цінності;
- в) має життєві установки;
- г) всі правильні відповіді.

13. Звичка – це...

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

14. Девіантна поведінка – це...

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

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

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

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

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

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

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

18. Водорозчинними вітамінами є:

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

19. Жиророзчинними вітамінами є:

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

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

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

За результатами виконання тесту:

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

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

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

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

Змістовий модуль 3 **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ**

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11 **ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

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

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

Опорні поняття: здоровий спосіб життя, спосіб життя.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

Завдання 1. Схарактеризуйте складові здорового способу життя.

Таблиця 23

№	Складові здорового способу життя	Характеристика складових

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

Завдання 3. Підготуйте презентацію або проект про здоровий спосіб життя.

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

III. Завдання для самостійної роботи

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

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Грибан В. Г. Валеологія : Підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової лі-ри, 2008. – 214 с.
3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12 ОДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

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

Опорні поняття: оздоровчі технології.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

Завдання 1. Порівняти різні види оздоровчих технологій. Заповнити таблицю

Таблиця № 24

Оздоровчі технології	Вплив на організм людини	Особливості

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

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

Таблиця № 25

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

Завдання 4. Складіть план оздоровчих тренувань і презентуйте їх.

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферати.

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : Навч. посіб. / О. О. Єжова – К. : Ліра - К, 2015. – 127 с.
3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13 ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ДИХАННЯ

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

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

Завдання 1. Дати визначення поняттям:

Нутріціологія – це _____

Нутрієнти – це _____

Здорове харчування – це _____

Біологічно активні добавки – це _____

Завдання 2. Записати та схарактеризувати правила здорового харчування

Завдання 3. Заповнити таблицю

Таблиця № 26

Технології здорового харчування	Вплив на організм людини	Особливості

Завдання 4. Схарактеризувати основні групи БАДів. Заповнити таблицю.

Таблиця № 27

Група	Специфіка	Приклади та їх застосування
<i>I група</i>		
<i>II група</i>		
<i>III група</i>		

Завдання 5. Схарактеризувати офіційно визнані дієти, заповнюючи таблицю

Таблиця № 28

Дієти	Показання до застосування	Обмеження	Режим харчування	Рекомендовані продукти

Завдання 6. Рефлексотерапевтична практика, її особливості.

III. Завдання для самостійної роботи

Підготувати реферат на тему «Оздоровчі технології».

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : Навч. посіб. / О. О. Єжова – К. : Ліра - К, 2015. – 127 с.
3. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

СУЧАСНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

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

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

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми

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

II. Практична частина

Завдання 1. Схарактеризувати статистичні дані стану здоров'я дітей (новонароджених, дошкільного віку, початкових класів, підлітків) м. Полтави та Полтавської області станом на 2016-2017 рр.

Завдання 2. Порівняти статистичні дані щодо захворюваності населення України протягом останніх 5-10 років. Виявити причини такого стану.

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

III. Завдання для самостійної роботи

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

IV. Підведення підсумків.

Література:

1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – С. 5-12.
2. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К.: «Здоров'я», 1995. – С. 12-24.

Модульна контрольна робота № 3

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

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

2. Найважливішим показником здорового способу життя є:

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

3. Фізична підготовленість – це:

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

4. До здоров'язбережувальних технологій належать:

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

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

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

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

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

7. Арт-терапія – це:

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

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

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

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

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

10. Активний відпочинок є видом...

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

11. Які виділяють рівні здоров'я?

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

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

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

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

- а) дієтологія;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Фізкультурно-оздоровчими технологіями є:

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

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

- а) етіологічні;
- б) чинники ризику;

- в) патологічні;
- г) ендогенні.

20. До чинників ризику виникнення захворювань належать:

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

За результатами виконання тесту:

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

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15
ПІДСУМКОВА ТЕСТОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

1. Показниками здоров'я людини є:

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

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

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

3. Основу філософії здоров'я становлять концепції:

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

4. Основоположником вчення про здоров'я є

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

5. Стани організму людини:

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

6. Хвороба – це:

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

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

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

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

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

9. Фізичне здоров'я – це:

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

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

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

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

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

12. Девіантна поведінка – це...

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

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

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

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

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

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

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

16. Найважливішим показником здорового способу життя є:

- а) рухова активність;
- б) збалансоване та раціональне харчування;
- в) відсутність шкідливих звичок;

г) безпека життєдіяльності.

17. До здоров'язбережувальних технологій належать:

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

18. Арт-терапія – це:

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

19. Які виділяють рівні здоров'я?

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

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

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

За результатами виконання тесту:

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

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

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

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

Теми рефератів

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

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Афсахов И.Ф. Отношение человека к здоровью / И.Ф. Афсахов // СОЦИС. – 1992. – №6. – С. 102 – 103.
2. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – 384 с.
3. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – 336с.
4. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
5. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль: «АСТОН», 1999. – 368 с.
6. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : Навч. посіб. / О. О. Єжова – К. : Ліра - К, 2015. – 127 с.
7. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкетевич; за ред. І. Я. Коцана.– Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
8. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: Курс лекцій / О. І. Міхеєнко. – К. : Ліра - К, 2015. – 400 с.

Допоміжна

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 190 с.
3. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навч. посіб. – К. : ІЗМН, 1997. – 288 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія : Підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової лі-ри, 2008. – 214 с.
5. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе: матеріали до курсу «Валеологія». – Тернопіль : ТДПУО, ТОШО, 2002. – 232 с.
6. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. Валеологія в школі і вдома: роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підп'ітків: Посібник для батьків. — К.: Логос, 1999. — 87 с.

Інформаційні ресурси

1. Проблема общей теории здоровья – институт философии РАН – iph.ras/uplfile/root/biblio/ps/ps13/15.pdf
2. Валеология в построении общей теории здоровья – А.Т.Шаталов «Философия здоровья» - polbu.ru/shatalov_health/ch13_i.html

ДОДАТКИ
Додаток А

50%			50%						
Об'єктивні чинники			Суб'єктивні чинники						
			Спосіб життя						
Навколишнє середовище (20-25%)	Спадковість (15-20%)	Медична допомога (10%)	Режим праці та відпочинку	Харчування	Рухова активність	Емоційно-психічний стан	Шкідливі звички	Загартування	Доброчинність, милосердя, гумор

Мал. 2. Формула здоров'я

Додаток Б

Продукти	Хімічний склад, г				Енергетична цінність	
	вода	білки	жири	вуглеводи	ккал	кДж
Хліб житній	47,5	6,5	1,0	40,1	190	795
Хліб пшеничний	39,5	7,6	0,9	49,7	226	946
Тістечка з начинкою	12,0	5,1	18,5	62,6	424	1714
Крупа гречана	14,0	12,6	2,6	68,0	329	1377
Крупа манна	14,0	11,3	0,7	73,3	326	1364
Макарони (в/г)	13,0	10,4	0,9	75,2	332	1389
Цукор-рафінад	0,1	-	-	99,9	375	1568
Масло вершкове	15,8	0,6	82,5	0,9	748	3130
Олія	0,1	-	99,9	-	899	3761
Молоко коров'яче пастеризоване	88,5	2,8	3,2	4,7	58	243
Сир нежирний	77,7	18,0	0,6	1,5	86	360
Сметана 30% жирності	63,6	2,6	30,0	2,8	293	1226
Яйце куряче	74,0	12,7	11,5	0,7	157	657
Яловичина	67,7	18,9	12,4	-	187	782
Свинина (жирна)	53,9	15,0	30,3	-	333	1393
Риба (тріска)	69,4	26,0	1,2	-	115	481
Ікра (осетрова)	58,0	28,9	9,7	-	203	849
Картопля	75,0	2,0	0,1	19,7	83	347
Морква	88,5	1,3	0,1	7,0	33	138
Огірок	95,0	0,8	-	3,0	15	63
Горіхи фундук	4,8	16,1	66,9	9,9	704	2946

Мал. 3. Хімічний склад та енергетична цінність основних харчових продуктів (в перерахунку на 100 г істивного продукту)

Додаток В

Інтенсивність праці (категорія роботи)	Вік (роки)	Енергія, ккал	Білки, г		Жири, г	Вуглеводи, г
			всього	в т.ч. тваринних		
Чоловіки						
Легка	18-19	2800	91	50	103	378
	30-39	2700	88	48	99	365
	40-59	2550	83	46	93	344
Середньої важкості	18-29	3200	96	53	117	440
	30-39	3100	93	51	114	426
	40-59	2950	88	48	108	406
Важка	18-29	4300	118	65	158	602
	30-39	4100	113	62	150	574
	40-59	3900	107	59	143	546
Жінки						
Легка	18-29	2400	78	43	88	324
	30-39	2300	75	41	84	310
	40-59	2200	72	40	81	297
Середньої важкості	18-29	2700	81	45	99	371
	30-39	2600	78	43	95	358
	40-59	2500	75	41	92	344

Мал. 4. Хімічний склад та енергетична цінність відповідно до інтенсивності праці

Навчально-методичне видання

Рибалко Л. М. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2019. 74 с.

Підписано до друку 10.11.2019
Папір офсетний. Друк трафаретний.
Ум. друк. арк. 2,2
Тираж 60 прим.