



Основи здорового способу життя

Кредити та кількість очна форма: 3 ECTS; 90 годин: 10 годин лекційних, 22 годин: години практичних, 2 годин консультація, 56 самостійна робота; екзамен.

I. Опис навчальної дисципліни

Навчальний курс «Основи здорового способу життя» вивчає основні принципи здорового способу життя та пропаганду його засобами просвітницької діяльності серед населення; аналіз закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини; застосування методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

II. Мета та завдання навчальної дисципліни є формування знань щодо здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини.

III. Результати навчання

За результатами навчання слухачі зможуть:

- аналізувати теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя;
- знати принципи забезпечення здорового способу життя;
- визначати основні соціально-психологічні основи способу життя;
- вміти розробляти здоровий раціон харчування;
- знати особливості процесу загартовування, його переваги та протипоказання;
- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних та інших чинників на стан здоров'я людей різного віку;
- володіти знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні здорового способу життя, наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням;
- володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам нездоров'я;
- аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних та інших шкідливих речовин і наслідки їхньої дії на особистість;
- застосовувати методикою формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

IV. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№	Тема дисципліни
1.	Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя
2.	Основні уявлення про здоров'я та методи його дослідження
3.	Спосіб життя: загальна характеристика та основні соціально-психологічні основи
4.	Принципи забезпечення здорового способу життя
5.	Основні питання формування здоров'я молоді
6.	Поняття про фізіологічні резерви організму
7.	Особливості процесу загартування, його фізіологічні основи
8.	Поняття про режим харчування.
9.	Роль складових їжі для організму, поняття про нутрієнти і баластні речовини.
10.	Психофізіологія залежностей особистості у розрізі здорового способу життя

