

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди

Кафедра здоров'я людини, реабілітології і  
спеціальної психології




# Основи здорового способу життя

# Блок дисциплін вільного вибору для аспірантів

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування здатності здобувача вищої освіти розв'язувати складні комплексні проблеми в галузі професійної дослідницько-інноваційної діяльності на засадах валеологічної культури та здоров'язберезувальних технологій.





Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є опанування компетентностями:

- спеціалізовані уміння/навички і методи, необхідні для формування у здобувачів освіти поведінкової оздоровчої стратегії і тактики, знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем організму, особливості проведення діагностики здоров'я в закладах освіти, механізми здоров'я, особливості формування й перебігу патологічного процесу;

- розширення та переоцінка вже існуючих знань/професійної практики для формування власного валеологічно - обґрунтованого освітнього маршруту та індивідуальної програми здорового способу життя; володіння високим рівнем знань, професійною культурою і високорозвиненою самосвідомістю, які забезпечують творче вирішення завдань професійної здоров'язбережувальної діяльності;

- високий рівень самостійності у процесі розроблення методичних прийомів викладання на засадах здоров'язбережувальних технологій.

## **Модуль 1.. Теоретичні основи здорового способу життя**

### **Тема 1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна**

- **Людина з позиції системного підходу ;**
- **Вплив біоритмів на здоров'я;**
- **Конституція людини, її основні типи.**

### **Тема 2. Поняття про здоров'я та хворобу**



**Тема 3. Психічна і духовна складові здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення.**



**Тема 4. Соціальна складова здоров'я.**



Модуль 2. Здоровий спосіб життя. Шляхи формування здорового способу життя.

Тема 5. Здоровий спосіб життя.

**Раціональне харчування**



- Забезпечує енергію.
- Допомагає підтримувати ідеальну вагу.



*Необхідно формувати звичку щодня виконувати*

**ранкову гімнастику.**

## Тема 6. Вживання шкідливих речовин та їх профілактика



## Тема 7. Медико-соціальна проблема ВІЛ/ СНІДу.

## Тема 8. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.





## Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Модуль 1					Модуль 2					
T1	T2	T3	T4	ср	T5	T6	T7	T8	ср	100
5	5	5	5	30	5	5	5	5	30	
40/60										
Всього										100

