Опис навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

1.2. Загальна теорія здоров'я
Тип дисципліни:
нормативна.
Семестр:
перший.
Обсяг дисципліни:
загальна кількість годин – 120 (кредитів ЄКТС – 4), аудиторні години: лекції – 32, практичні заняття – 32.
Лектори:
канд. мед. наук, доцент Матрошилін О.Г., ст. викладач Рогаля Ю.Л.
Результати навчання:
- знати сутність основних філософських концепцій здоров'я та його роль в житті та розвитку суспільства і людини; історію розвитку вчення про здоров'я; поняття про здоров'я, хворобу та третій (донозологічний) стан, методи визначення рівня фізичного здоров'я, значення оздоровчого тренування;
- знати вплив екологічних чинників та харчування, а також дію алкоголізму, тютюнопаління та наркотичних речовин на здоров'я людини;
- дотримуватись принципів здорового способу життя, відповідально ставитись до свого здоров'я та здоров'я оточуючих;
- ознайомлювати учнів з основами формування мотивації здорового способу життя.

Спосіб навчання:
аудиторне.
Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:
«Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біологія та основи генетики».
Зміст навчальної дисципліни:
Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я людини. Фізичне здоров'я індивідуума. Вплив біологічних ритмів, екологічних чинників на здоров'я людини. Екологія та здоров'я людини. Раціональне харчування. Роль білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовини, мікроелементів та вітамінів у раціональному харчуванні. Психічне здоров'я; стрес та методи підвищення стійкості до нього. Девіантна поведінка, наркоманія, алкоголізм і тютюнопаління та боротьба з ними. СНІД та його соціальна небезпека. Духовний світ людини та її здоров'я.
Рекомендована література:
1. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. — Полтава: "Скайтек", 2000. — Ч.І. — 146 с.
2. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. — Полтава: "Скайтек", 2000. — Ч.ІІ. — 160 с.
3. Основи медичних знань : підручник [для студентів педагогічних вищих навчальних закладів] / І. Т. Шимонко, Ю.Л. Рогаля, С.Я. Волошанська, В.М. Філь. – Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. – 272 с.

лекції, практичні заняття, самостійна робота.
Методи і критерії оцінювання:
– поточний контроль: відповіді на практичних заняттях, виконання контрольних робіт.
– підсумковий контроль: екзамен у першому семестрі.
100-бальна шкала оцінювання.
Мова навчання:
українська.
Кафедра:
здоров'я людини та фізичної реабілітації.