Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
Хіміко-біологічний факультет
Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри анатомії
і фізіології людини та тварин
завідувач кафедри
проф. Станішевська Т.І.

_____
Протокол №1від “01” вересня 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія

для здобувачів вищої освіти

Рівень вищої освіти перший бакалаврський

Галузі знань 10 Природничі науки

Спеціальності 101 Екологія

Освітні програми: Управління станом і якість довкілля

Мелітополь, 2021

Розробники:

Горна О.І., доцент, кандидат біологічних наук,

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньої програми

Федюшко М.П. _____

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Ступінь вищої освіти галузь знань, спеціальність, спеціалізація</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 3</td><td rowspan="13">Ступінь вищої освіти: перший (бакалаврський),

Галузь знань
10 Природничі науки
Спеціальність
101 Екологія

Освітня програма
Управління станом і якість довкілля</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Блоків* – 3
у тому числі:
курсова робота –
навчальна практика -</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td></td><td>2-й</td><td>-й</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин - 90</td><td>3-й</td><td>-й</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тижневих годин**- 3
3 семестр -</td><td>18 год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>14 год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Навчальна практика**</td></tr>
<tr><td>год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>58 год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю
залік</td></tr>
</table>

2. Мета навчальної дисципліни

Система підготовки спеціалістів в галузі екології передбачає вивчення комплексу медико-біологічних дисциплін, серед яких одне із найважливіших місць займає валеологія.

Метою дисципліни є сформувати у здобувачів освіти глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань; формування валеологічної культури для забезпечення збереження індивідуального здоров'я і здоров'я оточуючих.

3. Перелік компетентностей, які набуваються під час опанування дисципліною:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

ЗК 3. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.

ЗК 5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології.

ЗК 10. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

Фахові компетентності спеціальності (ФК).

ФК 8. Здатність до проектування власної діяльності при теоретичному і практичному навчанні з екології.

ФК 15. Здатність до аналітичної діяльності геохімічних та геофізичних параметрів довкілля.

4. Результати навчання

ПРЗ 2. Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру екологічної наук.

ПРЗ 8. Знати техноекологічні особливості виробничих процесів, норми антропогенного навантаження на природне середовище.

5. Критерії оцінювання

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення дисципліни.

Основним видом контролю знань, умінь, навичок та способів їх застосування поточний контроль, для якого використовується національна шкала «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» з відповідними до неї балами, тобто числами «5», «4», «3», «2». Ці бали виставляються за кожне практичне (лабораторне, семінарське) заняття в академічний журнал.

Самостійно підготовлені теми або розв'язані окремі завдання, що винесені для самостійного опрацювання студентами, оцінюються як частина теми практичного (лабораторного, семінарського) заняття.

Критерії оцінювання діяльності студентів на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, виконання завдань самостійного опрацювання наведені у таблиці:

Критерії оцінювання діяльності студентів на практичних (лабораторних, семінарських) заняттях, практиках, за виконання індивідуальних навчально – дослідних завдань, курсових, дипломних робіт

Бали	Критерії
5	Дано повну правильну відповідь, на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; відповідь самостійна, допустимі 1-2 несуттєві помилки (це помилки, при яких відповідь є правильною, але помилки у вигляді некоректних висловлювань). При виконанні експериментальних робіт всі дії правильні, з дотриманням техніки безпеки, виконані повністю і зроблені висновки. Експерименти проведено за планом (інструкцією) з урахуванням правил роботи з речовинами, приладами, об'єктами природи та ін.. Продемонстровано організаційні навички (підтримується чистота, охайність робочого місця, економно використані реактиви, роздатковий матеріал тощо). При розв'язуванні задач обрано раціональний спосіб, якщо треба, розв'язок зроблено кількома способами, допущено 1-2 помилки за неуважність (огріхи в оформленні тощо).

4	Дано правильну відповідь на підставі вивчених теорій, концепцій, законів, ідей тощо; матеріал усвідомлено, викладено в певній логічній послідовності, літературною мовою; допустимі 2-3 несуттєві помилки, виправлені за допомогою викладача, або деяка неповнота відповіді, неточність у викладенні матеріалу. Експериментальна робота виконана правильно, без суттєвих помилок, зроблені висновки; допускається неповнота проведення чи оформлення експерименту, 1-2 несуттєві помилки в проведенні, оформленні експерименту, в правилах роботи з речовинами, об'єктами природи та обладнанням. При розв'язуванні задач в рішенні та поясненні немає суттєвих помилок; допущено 1-2 несуттєві помилки в рішенні та поясненні, або неповне пояснення (відсутність питань чи пояснень до розв'язування, позначень чи відповіді, що містить необхідний висновок), чи використання одного способу розв'язування при заданих декількох.
3	Навчальний матеріал в основному викладений повно, але при цьому допущені 1-2 грубі помилки (наприклад, невміння застосовувати закони і теорії, правила до пояснення нових фактів); відповідь неповна, хоча і відзначається необхідною глибиною, побудована незв'язно. Допустима незначна допомога викладача (навідні питання). При виконанні експериментальної роботи допущено 1-2 суттєві помилки (в ході експерименту, в поясненні, в оформленні роботи, з техніки безпеки в роботі з речовинами, об'єктами природи і приладами), що виправляються за допомогою викладача. При розв'язуванні задач допущено не більше, ніж одну суттєву помилку, яка виправляється за вказівкою вчителя, неповний запис, із деякими неточностями; рішення в основному здійснюється самостійно, але з помилками в математичних розрахунках.
2	Відповідь виявляє незнання або нерозуміння значної частини навчального матеріалу; допущені істотні помилки, які не виправляються за допомогою викладача, матеріал викладений незв'язно. При виконанні експериментальної роботи допущені грубі помилки (в ході експерименту, поясненні, в оформленні роботи, з техніки безпеки в роботі з речовинами і приладами), які не виправляються навіть за вказівкою вчителя. Мета експерименту, роботи з об'єктами природи не досягнута. При розв'язуванні задач рішення здійснюється тільки за допомогою вчителя; допущені грубі помилки; розв'язання і пояснення побудовані неправильно. Відповідь виявляє повне незнання і нерозуміння основного і істотного в навчальному матеріалі; повна відсутність експериментальних умінь; відповідь виявляє повне невміння розв'язувати задачу.

За семестр з курсу дисципліни проводяться два періодичні контролі (ПКР), результати яких є складовою результатів контрольних точок першої (КТ1) і другої (КТ2).Результати контрольної точки (КТ) є сумою поточного (ПК) і періодичного контролю (ПКР): КТ = ПК + ПКР. Максимальна кількість балів за контрольну точку (КТ) складає 50 балів.

Максимальна кількість балів за періодичний контроль (ПКР) становить 60% від максимальної кількості балів за контрольну точку (КТ), тобто 30 балів. А 40% балів, тобто решта балів контрольної точки, є бали за поточний контроль, а саме 20 балів.

Курсова робота та навчальна практика, які входять до складу інтегрованої навчальної дисципліни, оцінюються по 100 балів кожна, а рейтинг студента з навчальної дисципліни визначається як середнє арифметичне.

Співвідношення балів національної оцінної, ECTS і 100 – бальної оцінної шкали таке:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
74-81	**C**		
64-73	**D**	задовільно	
60-63	**E**		
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Засоби оцінювання

- Залік.

7. Програма навчальної дисципліни

<u>БЛОК 1</u>. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

<u>Тема 1.</u> Валеологія як наука. Здоров'я і хвороба.

Валеологія як комплексна дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації

людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок вітчизняних та зарубіжних вчених у розвиток валеологічної науки.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і культурологічна проблема. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. До нозологічний, або пограничний стан між здоров'ям і хворобою. Основні чинники, що впливають на здоров'я.

Тема 2. Стан здоров'я населення України.

Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичне обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до тривалого повноцінного життя.

Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я. Макроекологічні фактори: забруднення довкілля техногенними речовинами, руйнування озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Їх вплив на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні фактори (зумовленні індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний стрес (зокрема, соціально обумовлений), інформаційне перевантаження, вживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства.

Законодавча нормативно – правова база України як підстава для реалізації прав дитини на життя і здоров'я. Здоров'я нації через освіту – один з пріоритетів державної політики України в галузі освіти.

Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я.

Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

Тема 4. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально – економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.

Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини.

Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства.

Екологічний стан України та її регіонів. Онкологічні захворювання, їх причини. Рання діагностика онкологічних захворювань як умова ефективного лікування і попередження ускладнень.

Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля.

Поняття про біологічні ритми людини. Ендогенні та екзогенні біоритми. Явище десинхронозу. Необхідність врахування біоритмів в організації навчально – виховного процесу в школі.

<u>Тема 5.</u> Поняття про фізичне здоров'я. Оздоровче тренування та загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини.

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику. Латентний період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондильоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.

Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування і корекція постави учнів.

Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Фізичні вправи та імунна система. Методи загартовування. Масаж.

Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою.

<u>Тема 6.</u> Валеологічні аспекти психічного здоров'я Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

Поняття психічного здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор, зумовлюючий виникнення хвороб.

Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні фактори захворювань. Загальна характеристика дистресів. Роль загальнозміцнюючих заходів у формуванні психічного здоров'я.

Проблема психологічної сумісності людини і соціального оточення. Валеологічні аспекти конфліктології і методи подолання конфліктних ситуацій.

<u>БЛОК 2.</u> ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.

<u>Тема 7.</u> Їжа і характер харчування.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини.

Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Причини і механізми виникнення карієсу зубів та хвороб пародонту (недостатня кількість твердої їжі, надмірний вміст вуглеводів, порушення мінерального балансу зубної емалі, недотримання гігієни ротової порожнини тощо). Попередження стоматологічних захворювань.

Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.

Тема 8. Сучасні теорії харчуванні.

Сучасні теорії харчування: вегетаріанство, теорія адекватно-роздільного харчування, теорія збалансованого харчування та ін. Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Патогенні бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі. Поняття про кумулятивні властивості токсичних речовин. Поняття про екологічно чисті продукти харчування, про значення медико-біологічних вимог до якості та безпеки найпоширеніших продуктів харчування (вміст нітратів у продуктах, емульгаторів – консервантів і т. ін.).

Народні традиції харчування. Стан харчування населення України та шляхи його покращення.

Тема 9. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.

Значення йоду для організму людини. Наслідки йодної недостатності. Розлади різних функціональних систем внаслідок йододефіциту в організмі людини. Профілактика захворювань, зумовлених йодною недостатністю: ендемічний зоб, кретинізм. Державна програма профілактики йодної недостатності.

Тема 10. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини.

Класифікація наркотичних речовин. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних з наркотичною залежністю. Наркомани як групи ризику щодо захворювань на СНІД. Шляхи подолання розповсюдження ВІЛ серед ін'єкційних наркоманів. Вживання наркотичних і токсичних речовин майбутніми батьками як чинник, що зумовлює дитячу інвалідність.

Тема 11. Алкоголь як наркотична речовина.

Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії алкоголю на організм та формування алкогольної залежності. Причини неефективності лікування алкоголізму. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин.

Тема 12. Тютюнопаління як форма токсикоманії.

Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Формування фізичної залежності від нікотину. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю.

Проблема інвалідизації населення України, зумовлена вживанням наркотичних речовин.

Блок 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ. ВСЕБІЧНА ПО ІНФОРМОВАНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ШЛЯХ ПОЛІПШЕННЯ ЕПІДЕМІЧНОЇ СИТУАЦІЇ.

Тема 13. Загальна характеристика інфекційних хвороб.

Інфекційні хвороби в історії людства. Досягнення медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Значення санітарного просвітництва серед населення.

Інфекційний процес, його періоди. Поняття епідемії та пандемії. Групи інфекційних хвороб. Досягнення медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Значення санітарного просвітництва серед населення.

Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартування, фітопрофілактика.

Харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини.

Тема 14. Профілактика захворювань органів дихання.

Захворювання органів дихання. Грип, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороби, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Профілактика загальна і спеціальна.

Тема 15. Профілактика кишкових інфекцій.

Кишкові інфекції. Харчові токсикоінфекції (сальмонельоз, ботулізм), холера, дизентерія. Особливості розповсюдження кишкових інфекцій, збудники, профілактичні заходи.

Тема 16. Профілактика інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом.

Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби): сифіліс, гонорея, урогенітальний хламідіоз, статевий герпес тощо. Вірусний гепатит b. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи.

Тема 17. Інфекційні хвороби крові.

Інфекційні хвороби крові. СНІД і його збудник, шляхи розповсюдження, групи ризику, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ- інфікованих. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи. Поняття про висипний тиф. Малярія.

Тема 18. Інфекційні захворювання шкіри. Дитячі інфекції.

Грибкові захворювання шкіри та їх похідні. Короста, Педикульоз та їх профілактика. Гельмінтози та заходи щодо обмеження їх розповсюдження.

Дитячі інфекції: дифтерія, кір, скарлатина, вітряна віспа, коклюш, краснуха: збудники, шляхи передачі, характерні ознаки захворювання, ускладнення. Профілактика.

Тема 19. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров’я.

Фізіологія репродуктивної системи. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Статеві стосунки – біологічна основа створення сім'ї. Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків. Вагітність. Методи контрацепції. Аборт та його наслідки.

<u>Тема 20.</u> Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.

Венеричні хвороби та СНІД як результат випадкових статевих стосунків. Вживання наркотичних та токсичних речовин як фактор, що обумовлює виникнення спадкових хвороб та порушень статевої функції. Заходи профілактики венеричних хвороб.

5.Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	*Кількість годин*											
	денна форма						*Заочна форма*					
	усього	*у тому числі*					*усього*	*у тому числі*				
		л	*п*	*лаб*	*інд*	*с.р.*		*л*	*п*	*лаб*	*інд*	*с.р.*
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*
Модуль 1												
Блок 1. ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.												
Тема 1. Валеологія як наука. Здоров'я і хвороба.	3	1				2						
Тема 2. Стан здоров'я населення України.	3	1				2						
Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я.	4		2			2						
Тема 4. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.	4					4						
Тема 5. Поняття про фізичне здоров'я. Оздоровче тренування та загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини.	6	2	2			2						
Тема 6. Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.	6	2	2			2						
Разом за за блоком 1	26	6	6			14						
Блок 2. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.												
Тема 7. Валеологічні	5	1	2			2						

аспекти раціонального харчування. Їжа і характер харчування.												
Тема 8. Сучасні теорії харчуванні	3	1				2						
Тема 9. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.	4					4						
Тема 10. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини.	6	2	2			2						
Тема 11. Алкоголь як наркотична речовина	3	1				2						
Тема 12. Тютюнопаління як форма токсикоманії.	3	1				2						
Разом за змістовим модулем 2	24	6	4			14						
Блок 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ. ВСЕБІЧНА ПОІНФОРМОВАНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЯК ПРОВІДНИЙ ШЛЯХ ПОЛІПШЕННЯ ЕПІДЕМІЧНОЇ СИТУАЦІЇ.												
Тема 13. Загальна характеристика інфекційних хвороб.	4	2				2						
Тема 14. Профілактика захворювань органів дихання.	6	2				4						
Тема 15. Профілактика інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом**.**	6		2			4						
Тема 16. Профілактика кишкових інфекцій.	4					4						
Тема 17. Інфекційні хвороби крові	4					4						
Тема 18. Інфекційні захворювання шкіри. Дитячі інфекції	6		2			4						
Тема 19. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я.	6	2				4						
Тема 20. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	4					4						

Разом за блоком 3	40	6	4			30						
Усього годин	**90**	**18**	**14**			**58**						

6. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми лекції та питання, що вивчаються	Кількість годин
1	**Тема 1.** Валеологія як наука. Здоров'я і хвороба. Валеологія як наука. Стан здоров'я населення України. 1. Валеологія як наука . 2. Здоров'я, критерії, фактори. Поняття про здоровий спосіб життя. 3. Стан здоров'я населення України. 4. Хвороба, періоди, причини. 5. Задачі валеології.	2
2	**Тема 5**. Поняття про фізичне здоров'я. Оздоровче тренування та загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини. 1. Фізичне здоров'я. 2. Фізичне оздоровлення: принципи, методи, значення. Загартування принципи, методи, значення.	2
3	**Тема 6.** Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. 1. Визначення поняття "психічне здоров'я", його структура. 2. Стрес, види та його наслідки. 3. Неврози причини, види та методи профілактики. Типи акцентуації особистості.	2
4	**Тема 7.** Валеологічні аспекти раціонального харчування. Їжа і характер харчування. 1. Раціональне харчування, закони та принципи. 2. Рекомендації щодо нормалізації процесу травлення. Сучасні теорії харчування	2
5	**Тема 10.** Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини. **Тема 11.** Алкоголь як наркотична речовина **Тема 12.** Тютюнопаління як форма токсикоманії. 1. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії алкоголю на організм та формування алкогольної залежності. 2. Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. 3. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я. 4. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.	4
6	**Тема 13.** Загальна характеристика інфекційних хвороб. 1. Інфекційний процес, його періоди. Класифікація інфекційних хвороб. 2. Епідемія. Ланцюги епідемічного процесу. 3. Дитячі інфекційні хвороби.	2
7	**Тема 14.** Профілактика захворювань органів дихання. Туберкульоз. Причини епідемії в Україні. 1. Особливості перебігу туберкульозу.	2

	2. Методи профілактики туберкульозу.	
10	**Тема 19.** Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'яФізіологія репродуктивної системи. 1. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. 2. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. 3. Захворювання, що передаються статевим шляхом як фактор ризику репродуктивного здоров'я. 4. Профілактика ВІЛ/СНІДу. 5. Засоби контрацепції як профілактика захворювань,що передаються статевим шляхом.	2
	Разом	***18***

10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та питання, що вивчаються	Форми контролю	Кількість годин
1	**Тема 3.** Діагностика індивідуального здоров'я. Методи самооцінки здоров'я. Використання кількісних методів самооцінки здоров'я. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей.	усний контроль	2
2	**Тема 5.** Поняття про фізичне здоров'я. Оздоровче тренування та загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини. Дія ліків на організм людини. Фізичне здоров'я, його сутність. Функціональні проби оцінки фізичної працездатності. Методи самооцінки. Види лікарських засобів. Шляхи введення в організм людини.	практична перевірка (розрахунок індексів	2
3	**Тема 6.** Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Фізіологія і психологія: психосоматичний детермінізм. Основні методи психорелаксації та саморегуляції. Аутогенне тренування.	усний контроль	2
4	**Тема 7.** Валеологічні аспекти раціонального харчування. Їжа і характер харчування. Аналіз негативних стереотипів харчування сучасної людини. Практичні рекмондації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Правила харчування. Хвороби людини, пов'язані з особливостями харчування	усний контроль, перевірка (розрахунок індексів)	2
5	**Тема 10.** Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини.	усний контроль	2

	Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії алкоголю на організм та формування алкогольної залежності Шляхи профілактики		
6	**Тема 15.** Профілактика інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом**.** Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи.	тестовий контроль	2
7	**Тема 18.** Інфекційні захворювання шкіри. Дитячі інфекції Дитячі інфекції: дифтерія, кір, скарлатина, вітряна віспа, коклюш, краснуха: збудники, шляхи передачі, характерні ознаки захворювання, ускладнення. Профілактика.	тестовий контроль	2
Разом			14

11. Самостійна робота

Теми для самостійного опрацювання

№ з/п	Теми і перелік питань що внесені на самостійне вивчення
1	**Тема 1.** Валеологія як наука. Здоров'я і хвороба. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками. Здоров'я як наукова проблема. Охарактеризуйте поняття про здоровий спосіб життя
2	**Тема 2.** Стан здоров'я населення України. Охарактеризуйте стан здоров'я населення України. Законодавча база України, стосовно прав людини на життя та здоров'я. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм
3	**Тема 3.** Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками
4	**Тема 4.** Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників. Поняття про соціальне здоров'я. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини
5	**Тема 5**. Поняття про фізичне здоров'я. Оздоровче тренування та загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Фізичні вправи та імунна система. 5.Методи загартовування. Масаж. 6. Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою.
6	**Тема 6.** Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

	Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Фізіологія і психологія: психосоматичний детермінізм. Емоції та стреси — фактори ризику розвитку захворювань. Психологія стресу. Його наслідки. Саморегуляція: визначення і сутність. Методи психічної саморегуляції: (релаксаційно-дихальна гімнастика; релаксація (розслаблення); йога; аутогенне тренування; медитація). Психічне здоров'я людини. Основні методи психорелаксації та саморегуляції. Аутогенне тренування.
7	**Тема 7.** Валеологічні аспекти раціонального харчування. Їжа і характер харчування. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Причини і механізми виникнення захворювань. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. 4. Надмірне харчування, ожиріння
8	**Тема 8**. Сучасні теорії харчуванні Сучасні теорії харчування. Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі. Народні традиції харчування. Стан харчування населення України та шляхи його покращення
9	**Тема 9.** Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Значення йоду для організму людини Наслідки йодної недостатності. Профілактика захворювань, зумовлених йодною недостатністю: ендемічний зоб, кретинізм. Державна програма профілактики йодної недостатності
10	**Тема 10.** Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини. Наркомани як групи ризику щодо захворювань на СНІД. Вживання наркотичних і токсичних речовин майбутніми батьками як чинник, що зумовлює дитячу інвалідність.
11	**Тема 11.** Алкоголь як наркотична речовина Механізм дії алкоголю на організм та формування алкогольної залежності. Причини неефективності лікування алкоголізму. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин
12	**Тема 12.** Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Формування фізичної залежності від нікотину. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю. Проблема інвалідизації населення України, зумовлена вживанням наркотичних речовин.
13	**Тема 13.** Загальна характеристика інфекційних хвороб. Інфекційні хвороби в історії людства. Досягнення медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Інфекційний процес, його періоди.

	Значення санітарного просвітництва серед населення. Харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини
14	**Тема 14.** Профілактика захворювань органів дихання. Захворювання органів дихання. Грип, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороби, можливі ускладнення, надання невідкладної
15	**Тема 15.** Профілактика інфекційних хвороб, що передаються статевим шляхом**.** Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби): сифіліс, гонорея, урогенітальний хламідіоз, статевий герпес тощо. Вірусний гепатит b. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи.
16	**Тема 16.** Профілактика кишкових інфекцій. Кишкові інфекції. Харчові токсикоінфекції (сальмонельоз, ботулізм), холера, дизентерія. Особливості розповсюдження кишкових інфекцій, збудники, профілактичні заходи.
17	**Тема 17.** Інфекційні хвороби крові Інфекційні хвороби крові. СНІД і його збудник, шляхи розповсюдження, групи ризику, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ- інфікованих. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи. Поняття про висипний тиф. Малярія.
18	**Тема 18.** Інфекційні захворювання шкіри. Дитячі інфекції Грибкові захворювання шкіри та їх похідні. Короста, Педикульоз та їх профілактика. Гельмінтози та заходи щодо обмеження їх розповсюдження. Дитячі інфекції: дифтерія, кір, скарлатина, вітряна віспа, коклюш, краснуха: збудники, шляхи передачі, характерні ознаки захворювання, ускладнення. Профілактика.
19	**Тема 19.** Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Фізіологія репродуктивної системи. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Статеві стосунки – біологічна основа створення сім'ї. Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків. Вагітність. Методи контрацепції. Аборт та його наслідки
20	**Тема 20.** Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби та СНІД як результат випадкових статевих стосунків. Вживання наркотичних та токсичних речовин як фактор, що обумовлює виникнення спадкових хвороб та порушень статевої функції. Заходи профілактики венеричних хвороб

12. Методи навчання

Використання на лекційних заняттях мультимедійних презентацій, проведення лабораторних дослідів.

13. Методи і форми контролю

- Проведення поточного контролю (усний, письмовий, тестовий контроль, практична перевірка під час лабораторних занять);
- Періодичний контроль (перша ті друга контрольні точки);
- Оцінювання курсової роботи;
- Підсумковий (семестровий) контроль - екзамен.

14. Рекомендована література

Основна

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія / Г. Л. Апанасенко, П. О. Попова. – К.: Здоров'я, 1998.– 248 с.
2. Валеологія: Навчальний посібник: В 2ч./ Бобрицька В.І., Гриньова М.В. – Полтава: Скайтек, 2000. – 306с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256с.
4. Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов. – М.: Флинта, 2001. – 416с.
5. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Х.: Колегіум, – 2005. – 184с.
6. Куинджи Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. – М.: Аспент пресс, – 2001. – 141 с.
7. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К.: Центр здоров'я, 1993. – 160 с.
8. Лозинський В. С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка / В. С. Лозинський. – К.: Главник, 2008. – 160 с.
9. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник/За ед.. П.Д. Плахтія. – Каменець–Подільський: Вид. Каменець-Подільського держуніверситету, 2000. – 408с.
10. ПетрушинВ.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 1992. – 432с.
11. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О.А.», 2010. – 308 с.
12. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О. А.», 2006. – 408 с.

Допоміжна

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – К.: Здоровье, 1997. – 56 с.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 282 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
4. Петленко В. П. Валеология и мудрость здоров'я / В. П. Петленко. – СПб.: Петроградский и К, 1996. – 304 с.
5. Шаталова Г. С. Философия здоров'я / Г. С. Шаталова – М.: Елен и К. 1997. – 224 с.
6. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики та нетрадиційні методи оздоровлення / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1997. – 120

15. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. www.lnu.edu.ua/faculty/bzhd/LifeSafety.htm
2. www.zdorovya.in.ua