

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ
(назва кафедри)

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор
з навчальної та методичної роботи
к.психол.н., професор
О.О.Назаров
“_____” _____ 2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи професійної підтримки
життя _____ (

спеціальність **6.030102 «Психологія»** _____

спеціалізація **екстремальна та кризова психологія**

Харків 2017 рік

(micro)

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, (спеціалізація) освітній ступень	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Галузь знань <u>0301 "Соціально-політичні науки"</u> (шифр і назва)	Обов'язкова навчальна дисципліна загальної підготовки	
Модуль 2	Спеціальність (спеціалізація): <u>6.030102 "Психологія"</u> (шифр і назва) <u>екстремальна і кризова психологія,</u>	Рік підготовки:	
Індивідуальне (науково-дослідне) завдання _____ (назва)		<u>5</u> -й	<u>5</u> -й
Загальна кількість годин <u>90</u>		Семестр	
з них:		<u>1</u>	
аудиторних <u>44</u>	Освітній ступінь: _____ магістр__	Лекції	
самостійної роботи 46_____		<u>год.16</u>	<u>0 год.</u>
		Практичні, семінарські	
		<u>28 год.</u>	<u>0 год.</u>
		Лабораторні	
		<u>0 год.</u>	<u>0 год.</u>
		Самостійна робота	
		<u>46 год.</u>	<u>0 год.</u>
	Індивідуальні завдання:		
	<u>0 год.</u>		
	Вид контролю: іспит		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – / ;

для заочної форми навчання - ./

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складники життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів та курсантів

Завдання:

- формування оздоровчого світогляду та поведінки людини,
- створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.
- мотивація здорового способу життя;
- формування умінь застосовувати теоретичні знання з метою професійного самовизначення у прикладних сферах людської діяльності;
- розвиток розумових здібностей та якостей особистості (пізнавального інтересу, спостережливості, уваги, пам'яті, теоретичного стилю мислення),
- прагнення до самоосвіти, самопізнання, самовдосконалення, самооцінки, самореалізації у різних видах діяльності;
- оволодіння технологією прийняття рішень, вільного вибору і дій у різних сферах життя;

- становлення наукового світогляду; формування емоційно - ціннісного ставлення до природи, до себе, до людей, до загальнолюдських духовних цінностей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати: визначення найважливіших категорій і понять, головні терміни, передбачені кожною темою;

- історичний розвиток науки, її стан на сучасному етапі розвитку суспільства;

- дефініції, об'єкт, предмет, завдання, категоріальний апарат валеології;

- теоретичні основи валеології;

- сутність поняття «здоровий спосіб життя»;

- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;

- складники і чинники формування здорового способу життя;

- основи раціонального харчування;

- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань;

- закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини;

- національні особливості теорії і практики формування збереження і зміцнення здоров'я людини;

вміти:

застосовувати теоретичні знання на практиці та при вивченні інших психологічних дисциплін;

- обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я;
- розробляти й впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІД, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику);
- складати індивідуальну програму побудови здорової життєдіяльності, визначати заходи з її реалізації, розраховані на найближчу, середню і далеку перспективу.

мати **навички:**

- самостійної роботи, використання отриманих знань у подальшому вивченні фахових дисциплін, володіти засобами знаходження та використання інформації про сучасні дослідження у галузі медицини.

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:

- Здатність розуміти та сприймати етичні норми поведінки відносно інших людей і відносно природи;
 - креативність, здатність до системного мислення; наполегливість у досягненні мети професійної діяльності;
- вміння планувати та вирішувати задачі власного особистісного та професійного розвитку, здійснювати самоосвіту, самоорганізацію, самовиховання;
- турбота про якість виконуваної роботи;
- вміння використовувати сучасні методи і методики, наукові технології;
- вміння вільно і адекватно використовувати спеціальні терміни.
- Здатність здійснювати пошук, теоретичний аналіз і систематизацію наукової інформації з питань дисципліни, яка вивчається.
- Здатність та вміння узагальнювати наукові результати з метою їх використання у підрозділах ДСНС, використовувати отримані знання для подальшої розробки рекомендацій з практичних питань психологічної допомоги при роботі з особовим складом та з постраждалими внаслідок надзвичайних ситуацій.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль I. Основи професійної підтримки життя як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини

Тема 1. Вступ. Причини і передумови виникнення науки. Основи професійної підтримки життя як наука про здоров'я людини: сучасний стан методологічного забезпечення. Особливості стану здоров'я населення України

Причини і передумови виникнення . Медицина і підтримка життя: реальні перспективи наукового розв'язання проблем здоров'я населення. Місце серед наук про людину. Значення вивчення професійної підтримки життя для працівників сфери психології. ОППЖ як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Сучасний стан методологічного забезпечення ОППЖ як науки.

Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у ОППЖ. Основні завдання ОППЖ як навчального предмета. Здоров'я як ключова категорія ОППЖ. Критерії здоров'я.

Антропологічні порушення біосфери Землі і здоров'я людини. Здоров'я як складник особистого інтересу людини в умовах інформаційного суспільства.

Особливості захворюваності населення України: загальні тенденції і детермінанти здоров'я населення України, основні показники захворюваності підлітків, інвалідизація населення України і її причини, професійні захворювання.

Основні поняття теми: основи професійної підтримки життя, санологія, здоров'я, депопуляція, об'єкт ОППЖ, предмет ОППЖ, суспільний рівень здоров'я, груповий рівень здоров'я, індивідуальний рівень здоров'я, «третьій стан», формування здоров'я, збереження здоров'я, зміцнення здоров'я.

Практична робота 1. Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності. Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів.

Тема 2. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини

Відмінність способу життя людини від тваринного. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий

спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

Основні поняття теми: спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, здоровий спосіб життя, складники здорового способу життя, мотивація та установка на здоровий спосіб життя.

Практична робота 2. Діагностика індивідуального здоров'я людини. Оцінка рівня здоров'я за суб'єктивними показниками.

Тема 3. Здоров'я людини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.

Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини

Здоров'я людини як індивідуальна і суспільна проблема. Психолого-педагогічні і біологічні основи підготовки дівчат до материнства і юнаків до батьківства.

Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування. Наслідки інфекційних захворювань та їх профілактика.

Особливості розумової праці. Розумова та фізична працездатність людини. Стоннення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня. Фізичне здоров'я, його сутність. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Функціональні проби оцінки фізичної працездатності. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.

Тема 4. Основи оздоровчого тренування

Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його використання. Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні. Обсяг, кратність і структура оздоровчого тренування. Контроль адекватності й ефективності оздоровчого тренування.

Оздоровче тренування як шлях формування і зміцнення фізичного здоров'я. Роль загартовування у зміцненні фізичного здоров'я.

Основні поняття теми: програма материнство, батьківство, спадковість спадкові хвороби, медико-генетична консультація, стомлюваність, перевтома, режим дня, фізичне здоров'я, функціональні проби, адаптаційний потенціал, оздоровче фізичне тренування, принципи і методи оздоровчого фізичного тренування, фізіологічна реакція, погранична реакція, патологічна реакція, загартовування, фітопрофілактика, фітотерапія, біологічно активні речовини, форми лікарських засобів.

Практична робота 3. Визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку.

Змістовий модуль II. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму.

Тема 5. Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.

Проблема харчування в минулому. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні. Клімат і харчування.

Фізіологія процесу травлення. Хімічні складові організму. Процес травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

Білки як необхідна складова частина харчування людини, їх характеристика. Жири, їх біологічна цінність для організму людини. Холестерин. Вуглеводи, їх характеристика та значущість для підтримання нормального рівня життєдіяльності людини.

Біологічна роль вітамінів у харчуванні людини. Основні харчові джерела вітамінів. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. Мінеральні елементи та вода в харчуванні людини.

Характеристика стану харчування жителів України. Політика українського уряду в галузі харчування. Основи раціонального харчування.

Короткий огляд найбільш популярних оздоровчих дієт. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні.

Основні поняття теми: харчування, дієтика, чинники вибору продуктів, травна система людини, фізіологія процесу травлення, білки, замінні амінокислоти, незамінні амінокислоти, жири, поліненасичені жирні кислоти, незамінні фактори харчування, холестерин, вуглеводи, моносахариди, дисахариди, полісахариди, харчові волокна, вітаміни, гіповітаміноз, гіпервітаміноз, авітаміноз, мікроелементи, макроелементи. вживання харчових речовин, обмін енергії, раціональне харчування, добовий раціон харчування, збалансоване харчування, роздільне харчування, дієтичне харчування, лікувальне харчування, чинники навколишнього середовища, генетичні наслідки забруднення середовища, мутації, мутагени, бластема, канцерогени, радіаційний фон, критичні органи.

Практична робота 4. Харчовий статус організму та методика його визначення.

Тема 6. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань.

Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики і подолання променевої хвороби.

Основні поняття теми: чинники навколишнього середовища, генетичні наслідки забруднення середовища, мутації, мутагени, бластема, канцерогени, радіаційний фон, критичні органи.

Тема 7. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені

Нервова система як матеріальна основа психіки людини. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу. Індивідуальні відмінності реагування на стрес.

Законодавчі акти України і світової спільноти про здоров'я.

Конституція України (1996 р.) про охорону здоров'я громадян. Сприяння здоровому способу життя населення в Основах законодавства України про охорону здоров'я (1992 р.). Здоров'я дитини в Конвенції про права дитини (1989р.).

Девіантна поведінка як соціальна проблема. Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія.

Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки. Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу.

Основні поняття теми: нервова система, нервова діяльність, емоції, психічне здоров'я, стрес, еустрес, дистрес, стресори, психоемоційна перенапруженість, закони, конвенції, законодавчі акти, нормативні документи, соціальні умови здоров'я, норма, девіація, девіантна поведінка, наркотизм, ВІЛ-інфекція, СНІД.

Практична робота 5. Методика визначення типу денної працездатності людини. Дослідження стану психічного здоров'я за рівнем тривожності.

Практична робота 6. Дослідження стану психічного здоров'я за тестом передекзаменаційного самопочуття. Проблема шкідливих звичок та боротьба з ним

4. 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													
Тема 1.1.	7	1	-	-	-	6	4,4	^{0,4}	-	-	-	4	
Тема 1.2.	11	1	4	-	-	6	11,6	^{0,6}	1			10	
Тема 1.3.	12	2	4	-	-	6	11,4	0,4	¹	-	-	10	
Разом за модулем 1	36	4	10	-	-	22	39	^{2,0}	3			34	
Модуль 2													
Тема 2.1.	6	2	2	-	-	2	5,1	0,1		-	-	5	
Тема 2.2.	6	2	2			2	6,1	0,1	¹			5	
Тема 2.3.	20	4	8			8	11,5	0,5	1			10	
Разом за модулем 2	50	12	16	-	-	22	44,1	1,1	³	-	-	40	

5. Теми семінарських занять (Не передбачено навчальним планом)

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1.1. Рівень здоров'я	6
2	Тема 2.1 Індивідуальне здоров'я людини	6
3	Тема 3.1 Фізичний розвиток	4
4	Тема 4.1. Харчовий статус організму	4
5	Тема 5.1 Стан психічного здоров'я	4
6	Тема 6.1. Проблема шкідливих звичок	4
	Разом	28

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторні роботи не передбачені робочим навчальним планом.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1.1. Вплив екологічних факторів на здоровий спосіб життя.	6
2	Тема 2.1. Вплив спадкових захворювань у формуванні здорового покоління.	6
3	Тема 3.1. Здоровий спосіб життя. Система загартовування	6
4	Тема 4.1. Стиль життя - соціально-психологічна категорія.	6
5	Тема 5.1. Уклад життя. Світові дослідження в області кардіології.	6
6	Тема 5.2. Вітчизняна медицина в епоху ринку.	10
7	Тема 6.1. Харчування людини. Основи споживання їжі.	4
8	Тема 6.2. Соціально-екологічна категорія способу життя.	2
	Разом	46

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання не передбачені робочим навчальним планом.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Вивчення дисципліни “Основи професійної підтримки життя” передбачає проведення лекційних та практичних занять а також самостійну роботу курсантів та студентів. Практичні заняття проводяться в аудиторії спеціалізованій учбовій лабораторії.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Для оцінки знань слухачів використовується поточний та підсумковий контролю. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті методом усного опитування, перевірки виконання завдань у

робочому зошиті та біологічних диктантів. У процесі вивчення дисципліни курсанти та студенти в усній формі складають дві модульні контрольні роботи. Підсумкова форма контролю – іспити (у першому семестрі).

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ:

Поточний контроль та самостійна робота							
M1	M2	Модуль ні КР	Реферат	Доповід ь	Методи ка	Іспит	Сума
25	25	10	10	10	10	10	100

Оцінка за бальною шкалою елементів навчальної діяльності з дисципліни

Елементи навчальної діяльності	Усього за семестр балів
Відвідування та робота на занятті	46
Здача модуля	20
Реферати	10
Доповідь	5
Усього – максимум за період	81
<i>Додаткові необов'язкові завдання та науково-дослідна діяльність здобувача вищої освіти</i>	<i>до 9</i>
Складання екзамену (максимум)	10
Накопичувальний підсумок	100

Шкали оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності за шкалою ВНЗ	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен, диф. залік	залік
90-100 <i>(та вище з урахуванням необов'язкових завдань)</i>	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
65-79	C		
55-64	D	задовільно	
50-54	E		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

13.1. Контрольні питання для проведення підсумкового контролю (модульний контроль, екзамен)

13. Питання до модульного контролю

1. Причини і передумови виникнення ОППЖ . ОППЖ і медицина.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії ОППЖ.
3. Здоров'я як провідна категорія ОППЖ. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у ОППЖ.
5. Основні завдання ОППЖ.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.
8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.
10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
20. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування.
22. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Втома школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.

26. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики
27. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Класифікація ритмічних процесів. Циркадний біоритм. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
35. Тижневі біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу. Місячні і річні біоритми
36. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
37. Врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
38. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
39. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
44. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
48. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
50. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення

55. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Основи раціонального харчування.
57. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
59. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Народні традиції харчування.
61. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
62. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
69. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Дистрес, його профілактика. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
73. Психічна саморегуляція та її методи.
74. Методи психологічної корекції.
75. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
76. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
77. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
78. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
79. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
80. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.

14. Рекомендована література

Базова

1. Горашук В.П. Підтримка життя. Підруч. для 10-11 класів серед. загальноосвіт. школи. – К.: Генеза, 1998. – 144с.
2. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
3. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.
4. Петришина О.Л., Попова К.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку. - К.: Вища школа, 1982. – 192 с.
5. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія. - К.: Вища школа, 1982. - 272 с.

Допоміжна

1. Аршавский А. И. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982 – 270 с.
2. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.
3. Биологическое и социальное в развитии человека. – С., 1977. – 227 с.
4. Биологические ритмы: В 2-х т. / Под редакцией Ю. Ашоффа. – М, 1984. – С. 262–410.
5. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод. зб. – К., 1996. – 330с.
6. В заботах о здоровье: медицина в Греции //В кн. Винничук Л Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237-243.
7. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
8. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. – К.,1987.– 52с.
9. Воложин А. И., Субботин Ю.К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. – М., 1990. – 160 с.
10. Гарбузов В. Й. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины). – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 1995. – 429 с.
11. Куприянович Л. И. Биоритмы и сон. – М., 1976. – 119с.
12. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1991. – 588 с.
13. Левицкий П. М., Язловецкий В. С. Вред алкоголя и никотина. – К., 1983. – 80с.
14. Мамчур Ф.Т. Довідник з фітотерапії. – К., 1986. – 150 а
15. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208с.
16. Михайлов В. С., Игнатъев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. – 144с.

17. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым /Предисловие В. П. Зинченко, Е. Б. Моргулова. – М., 1994. – 192 с.
18. Новиков Р. А., Жирицкий А. К. и др. Глобальная экологическая проблема. – М., 1988.с.
19. Околітенко Н. Ритми, що пронизують буття. // Людина і світ, 1989. – №2. – С. 19 – 24.
20. Отрегулировать ритмы – побочная болезнь //Гиппократ, 1977. – № 4. -С.9.
21. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
22. Салій Н. С., Матасар І. Т. Наказано вижити (харчування і здоров'я населення України) // Проблеми питань й здоров'я. – 1996. – № 1. — С.13—14.
23. Селье Г. Стресе без дистресса. – М., 1982. – 127 с.
24. Синяков А. Лечебный гербарий.// Гармония, 1991. -№ 2. — С. 60-61.
25. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.
26. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971 – 456 с.
27. Фромм Э. Человек для себя /Послеслов. Л. А. Чернышевой. – Мн., 1992. -253 с.
28. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27-33.
29. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 1988. – 190с.
30. Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів. – К., 1994. – С. 94.
31. Шмидт А.А. Вопросы питания здорового и больного человека. – Рига, 1960. – 68с.
32. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.
33. Язловецький В. С. Основи діагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. Кіровоград, 1997. – 62 с.

Розробник:

_____ професор Балабанова __Л.М.____