

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «Основи професійної підтримки життя»

Укладач:

професор кафедри ПДОУ

д. психол. наук, професор

Л.М. Балабанова

Тема 1. Поняття «здоров'я», чинники і умови життя, що впливають на здоров'я

Мета: Одержати знання про здоров'я як компонент ОППЖ

План

1. Основні поняття.
2. Основні фактори, рівень їх впливу на індивідуальне здоров'я.
3. Складові здорового способу життя.

Література

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. – М., 1987.
2. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья [Текст] / В. И. Белов. – М., 1996.
3. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. – Л., 1993.
4. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] / Э. Н. Вайнер. – М., 2001.
5. Лисицин, Ю. П. Слово о здоровье [Текст] / Ю. П. Лисицин. – М., 1993.
6. Тель, Л. З. Валеология [Текст] / Л. З. Тель. – М., 2001.
7. Покровский, В. М. Физиология человека [Текст] / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротько. – М., 1997.

Тема 2. Екологічні фактори, що впливають на здоров'я

Мета: Вивчити фактори впливу на здоров'я людини

План

1. Екологія - поняття, значення.
2. Основні екологічні фактори:
 - а) техногенні;
 - б) кліматичні, космічні;
 - в) фактори живої природи, в тому числі антропогенні.
3. Охорона здоров'я людини в сучасних умовах.

Література

1. Абдиров, Ч. А. Экология и здоровье человека [Текст] / Ч. А. Абдиров. – М., 1993.
2. Агаджанян, Н. А. Интегративная антропология и экология человека: области взаимодействия [Текст] / Н. А. Агаджанян, Б. А. Никитюк, И. Н. Полуниин. – М., 1996.
3. Агаджанян, Н. А. Очерки по экологии человека. Адаптация и резервы здоровья [Текст] / Н. А. Агаджанян. – М., 1997.

4. Бедный, М. С. Продолжительность жизни в городах и селах [Текст] / М. С. Бедный. – М., 1976.

5. Одум, Ю. Экология [Текст] / Ю. Одум. – М., 1986.

6. Келлер, А. А. Медицинская экология [Текст] / А. А. Келлер. – СПб., 1998.

7. Чумаков, Б. Н. Валеология. Избранные лекции [Текст] / Б. Н. Чумаков. – М., 1997.

Тема 3. Спадкові хвороби і здоров'я

Мета: Розширити знання про генетику як науку.

План

1. Основи генетики.
2. Роль спадковості в здоров'я людини.
3. Медико-генетичні центри - допомога, профілактика.

Література

1. Андреев, И. Л. Происхождение человека и общества [Текст] / И. Л. Андреев. – М., 1989.
2. Дубинин, Н. П. Генетика. Поведение. Ответственность [Текст] / Н. П. Дубинин. – М., 1989.
3. Энциклопедия молодой семьи [Текст]. – Минск, 1989.

Тема 4. Методи загартовування організму

Мета: Отримання необхідних знань про загартовування як феномен оппж

План

1. Адаптація, поняття.
 2. Загартовування і здоров'я.
 3. Види і методи загартовування (вода, повітря, сонце).
- література

Література

1. Агаджанян, Н. А. Резервы нашего организма [Текст] / Н. А. Агаджанян. – М., 1982.
2. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов [Текст] / М. Я. Виленский. – М., 1995.
3. Иванченко, В. А. Как быть здоровым [Текст] / В. А. Иванченко. – СПб., 1994.
4. Меерсон, Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика [Текст] / Ф. З. Меерсон. – М., 1984.
5. Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни [Текст] / С. Трча. – М., 1984.
6. Смирнов, Н. К. Валеология [Текст] / Н. К. Смирнов. – М., 1995.

Тема 5. Алкоголізм, соціальні, медичні аспекти

Мета: Вивчення алкоголізму з точки зору ОППЖ.

План

1. Механізм дії алкоголю на організм.
2. Причини алкоголізму.
3. Профілактика зловживань. Просвітництво, виховання здорових звичок.

література

Література

1. Абрамов, С. А. Алкоголизм – как социальное зло [Текст] / С. А. Абрамов. – М., 1987.
2. Еникеева, Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков [Текст] / Д. Д. Еникеева. – М., 1999.
3. Лисицин, Ю. П. Книга о здоровье [Текст] / Ю. П. Лисицин. – М., 1988.
4. Тель, Л. З. Валеология [Текст] / Л. З. Тель. – М., 2001.
5. Разумов, А. Здоровье здорового человека [Текст] / А. Разумов. – М., 1996.
6. Смирнов, Н. К. Валеология [Текст] / Н. К. Смирнов. – М., 1995.

Тема 6. Наркоманія, профілактика

Мета: Дослідження наркоманії з точки зору ОППЖ.

План

1. Біохімія наркотиків, механізм дії.
2. Речовини, що викликають залежність.
3. Токсикоманії

Література

1. Герасимов, Н. Россия без будущего? [Текст] / Н. Герасимов. – М., 1998.
2. Еникеева, Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков [Текст] / Д. Д. Еникеева. – М., 1999.
3. Колосов, Д. В. Эволюция психики и природа наркотизма [Текст] / Д. В. Колосов. – М., 1991.
4. Лисицин, Ю. П. Книга о здоровье [Текст] / Ю. П. Лисицин. – М., 1988.
5. Леви, В. Искусство быть собой [Текст] / В. Леви. – М., 1991.
6. Пятницкая, И. Н. Наркомании [Текст] / И. Н. Пятницкая. – М., 1994.
7. Разумов, А. Здоровье здорового человека [Текст] / А. Разумов. – М., 1996.
8. Смирнов, Н. К. Валеология [Текст] / Н. К. Смирнов. – М., 1995.

Тема 7. Вплив куріння на здоров'я

Мета: Вивчення впливу куріння на здоров'я людини.

План

1. Біохімія тютюнового диму.
2. Куріння - вид залежності.
3. Профілактика - для підростаючого покоління.

Література

1. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья [Текст] / В. И. Белов. – М., 1994.
2. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студентов [Текст] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М., 1995.
3. Рейшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы воспитания личности [Текст] / Х. Рейшмидт. – М., 1994.
4. Смирнов, Н. К. Валеология [Текст] / Н. К. Смирнов. – М., 1995.

Тема 8, 9,10 Харчування і здоров'я

План

Мета: Отримання необхідних знань про харчування як феномен ОППЖ.

1. Основні нутрієнти, їх роль в регуляції обмінних процесів.
2. Значення вітамінів і мікроелементів.
3. Види харчування (вегетаріанство, енергетичне харчування, адекватне харчування) переваги і недоліки.

Література

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. – М., 1987.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шейнберг. – М., 1997.
3. Бекетов, А. Н. Питание человека в его настоящем и будущем [Текст] / А. Н. Бекетов. – СПб., 1993.
4. Коньшев, В. А. Питание и регулирующие системы организма. [Текст] / В. А. Коньшев. – М., 1985.
5. Малахов, Г. П. Здоровое питание [Текст] / Г. П. Малахов. – М., 1997.
6. Разумов, А. Здоровье здорового человека [Текст] / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. – М., 1996.
7. Целительное питание: Здоровье, питание, судьба с позиции макробиотики [Текст]. – СПб., 1993.

Тема 11,12 Режим дня, біоритми, вплив на здоров'я

Мета: Вивчення впливу режиму дня і біоритмів на здоров'я і психіку людини.

План

1. Ритми, їх вплив на здоров'я.
2. Режим дня, його значення.
3. Профілактика стомлення.

Література

1. Ашоф, Ю. В. Биологические ритмы [Текст] / Ю. В. Ашоф. – М., 1984.
2. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья [Текст] / В. И. Белов. – М., 1994.
3. Браун, Ф. Биологические ритмы [Текст] / Ф. Браун. – М., 1977.
4. Дильман, В. М. Большие биологические часы [Текст] / В. М. Дильман. – М., 1986.
5. Тель, Л. З. Валеология. Учение о здоровье, болезни, выздоровлении [Текст] /Л. З. Тель. – М., 2001.
6. Ягодинский, В. Н. Ритм, ритм, ритм [Текст] / В. Н. Ягодинский. – М., 1985.

Тема 13,14. Фізична активність - норма життя

Мета: Створення необхідних цінностей в учнів по відношенню до свого здоров'я.

План

1. Значення фізичної активності для здоров'я людини.
2. Гіподинамія, її профілактика.
3. Шляхи підвищення рухової активності.

Література

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце [Текст] / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев, 1989.
2. Брэгг, П. Полная программа укрепления позвоночника [Текст] / П. Брэгг. – М., 1987.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов [Текст] / М. Я. Виленский. – М., 1993.
4. Дубровский, В. И. Движение для здоровья [Текст] / В. И. Дубровский. – М., 1993.

5. Разумов, А. Здоровье здорового человека [Текст] / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов. – М., 1996.

6. Смирнов, Н. К. Валеология [Текст] / Н. К. Смирнов. – М., 1995.

2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Порядок перерахунку рейтингових показників 100-бальної системи вищої шкали в національну шкалу оцінювання знань та європейську шкалу ECTS.

Інтервальна шкала оцінок установлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками та шкалами оцінок.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для іспиту, 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

Залікова оцінка виставляється з урахуванням поточної роботи студента протягом усього семестру. Ураховується як відвідування занять і аудиторна робота, так і виконання індивідуальних завдань і завдань для самостійного опрацювання.

Оцінювання знань студентів під час поточного контролю відбувається на основі таких критеріїв:

1. Правильність відповідей (правильний, чіткий, достатньо глибокий виклад теоретичних понять).
2. Ступінь усвідомлення програмного матеріалу та самостійність суджень.
3. Новизна навчальної інформації; рівень використання наукових (теоретичних знань).
4. Уміння користуватися засвоєними теоретичними знаннями у повсякденному житті.
5. Відповідальність студентів оцінюється й за формою, тобто з точки зору логічності, чіткості, виразності викладу навчальної літератури.

Виходячи з розглянутих положень, критерії оцінювання такі:

«Зараховано» виставляється студенту тоді, коли його відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Це означає, що студент у повній мірі за програмою засвоїв увесь навчальний матеріал, викладений у підручниках та інших джерелах і на практичних, семінарських заняттях, заліку дає бездоганні та глибокі відповіді на поставлені запитання, а також під час тестування демонструє знання не тільки основної, але й додаткової літератури, першоджерел, наводить власні роздуми, робить узагальнюючі підсумки, використовує знання із суміжних, галузевих дисциплін, уміє пов'язати вивчений матеріал із реальною дійсністю та доцільно використовує його для аналізу практичних завдань.

«Незараховано» виставляється тоді, коли студент не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки під час висвітлення понять, на додаткові питання відповідає не по суті, робить велику кількість помилок під час усної відповіді.

Підсумковий залік проводиться на останньому практичному занятті або під час сесії. Студенти, які відпрацювали всі теми практичних занять і самостійної роботи, залік отримують на останньому практичному занятті без додаткових контрольних заходів (за поточними оцінками). Студенти, які не відпрацювали пропущені заняття або мають незадовільні оцінки, залік отримують тільки після ліквідації цих недоліків.

Розподіл балів за видами роботи та формами контролю

Присутність на лекційних заняттях – **1** бал, лекційний конспект – **2** бали. Рейтингова оцінка поточного модульного контролю (контрольна робота № 1 та № 2) – по **10** балів, тобто, **20** балів. Присутність на практичному занятті оцінюється – **2** бали, активність також – **2** бали. Підготовка до практичного заняття й оволодіння практичними навичками оцінюється – **10** балів. Окремо оцінюється виконання завдань для самостійної роботи – **10** балів, написання та розкриття матеріалу в реферативній доповіді – **10** балів. Виконання творчого індивідуального завдання (стаття, тези) оцінюється – **10** балів.