

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Контрольні питання

з дисципліни «Основи професійної підтримки життя»

Укладач:

професор кафедри ПДОУ

д .психол. наук, професор

Л.М.Балабанова

2017

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

Модуль 1. Основи професійної підтримки життя як наука.

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 в 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. ОППЖ 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 проблема ОППЖ, 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.

МОДУЛЬ 2. Елементи професійної підтримки життя.

1. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
2. Харчування сучасної людини з позицій ОППЖ.
3. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
4. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
5. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
6. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
7. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
8. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
9. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
10. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
11. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
12. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
13. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
14. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. аналіз їх ролі у процесі травлення
15. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.

16. Основи раціонального харчування.
17. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
18. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
19. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
20. Народні традиції харчування.
21. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
22. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
23. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
24. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
25. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
26. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
27. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
28. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
29. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
30. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
31. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Дистрес, його профілактика. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
32. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.

33. Психічна саморегуляція та її методи.
34. Методи психологічної корекції.
35. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
36. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
37. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
38. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
39. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
40. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.

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 – **3** 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 – **11** балів. Окремо оцінюється виконання завдань для самостійної роботи – **10** балів, написання та розкриття матеріалу в реферативній доповіді – **11** балів. Виконання творчого індивідуального завдання (стаття, тези) оцінюється – **10** балів.