

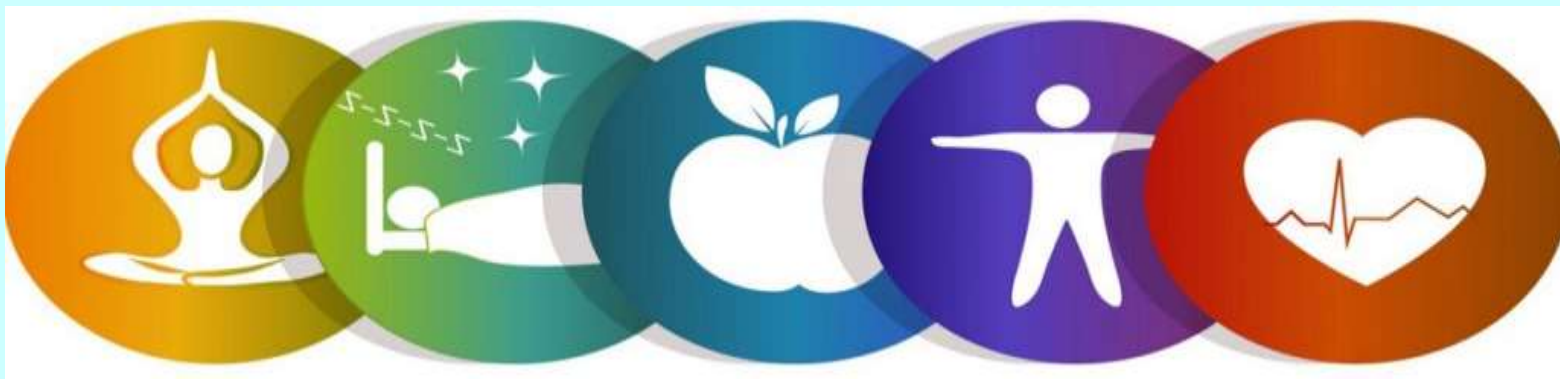
Основи здорового способу ЖИТТЯ

Викладач - **Дух О.І.**, доцент кафедри біології, екології та методики їх викладання, кандидат біологічних наук, доцент



Актуальність дисципліни:

- Здоров'я безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, моральний клімат в суспільстві, виховання молодого покоління, відображає спосіб і якість життя. Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини.
- Уміння здійснювати моніторинг здоров'я дозволить спрогнозувати стан індивідуального здоров'я, аналізувати його як системну категорію, визначати перспективні шляхи управління здоров'ям, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.



Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» має забезпечити теоретичну, практичну та методичну готовність студентів до профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Крім лекцій, на яких розглядаються основні поняття та питання курсу, передбачено виконання практичних робіт з метою закріплення теоретичних знань. На практичних заняттях студенти знайомляться з методами діагностики рівня здоров'я, принципами підтримки здорового способу життя та інноваційними оздоровчими технологіями.



Як реалізуються оздоровчі технології



У результаті вивчення навчальної дисципліни передбачається розгляд наступних питань:

- основні методики діагностики стану окремих складових здоров'я та інтегральної оцінки здоров'я;
- репродуктивне здоров'я;
- загартування організму людини;
- теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій;
- сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я;
- інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального та терапевтичного спрямування;
- інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку;
- система природного оздоровлення «Детка» (П.К. Іванова);
- діагностичні методики фізичного розвитку;
- небезпеки здоров'ю пов'язані з палінням, вживанням алкоголю і наркотиків.

Контаки

Кафедра біології екології та методики їх викладання

Кандидат біологічних наук, доцент

Дух Ольга

olja_dykh@ukr.net

Будь здоровим, живи довше!

