

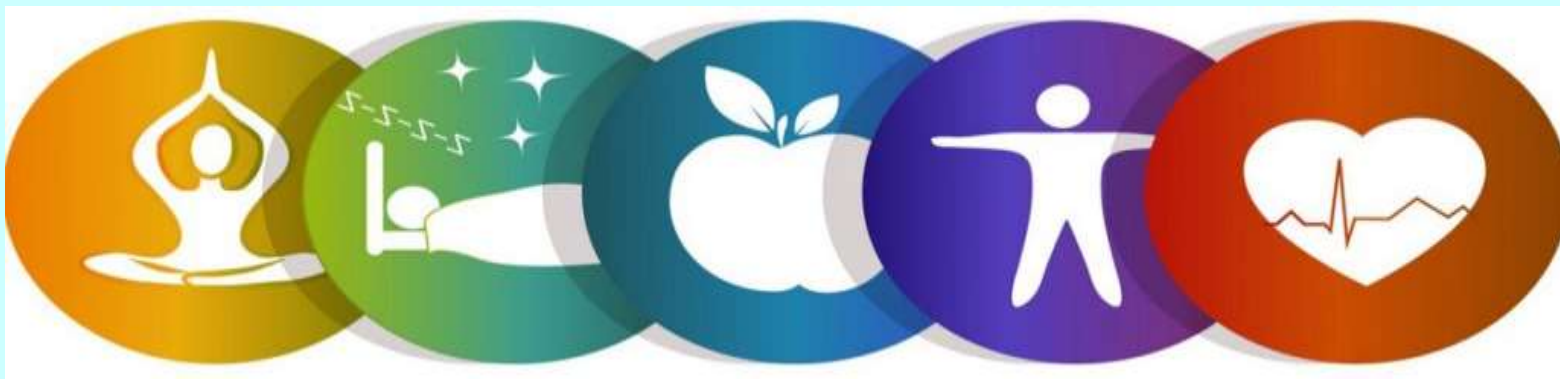
“Здорове життя”

Освітній компонент вільного вибору студента,
рівень вищої освіти “бакалавр”, “магістр”



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



Види робіт, що передбачені програмою:

- лекції, практичні заняття, ІНДЗ.



У результаті вивчення навчальної дисципліни передбачається розгляд наступних питань:

- основні методики діагностики стану окремих складових здоров'я та інтегральної оцінки здоров'я;
- сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я дитини;
- рухова активність як основа здорової поведінки;
- роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини;
- значення основних нутрієнтів харчового раціону;
- чинники ризику, стрес і здоров'я людини;
- загартування організму людини;
- вплив екологічних факторів на здоров'я людини;
- працездатність людини та закономірності її динаміки;
- небезпеки здоров'ю пов'язані з палінням, вживанням алкоголю і наркотиків;
- репродуктивне здоров'я.

Контаки

Кафедра біології екології та методики їх навчання

Кандидат біологічних наук, доцент

Дух Ольга Ігорівна

olja_dykh@ukr.net

