

Основи здорового способу життя

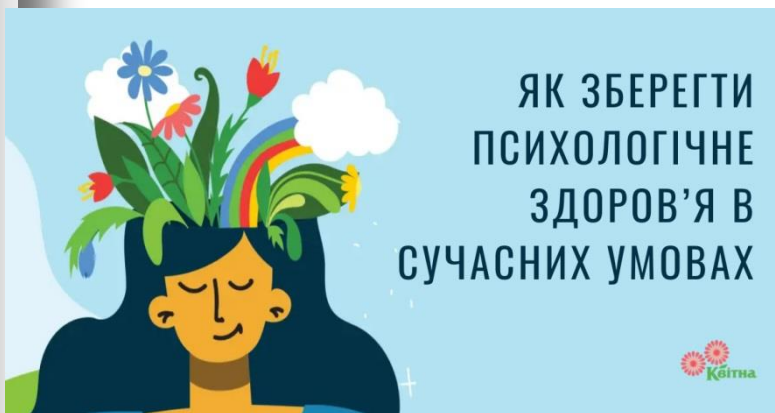
кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, екології та методик їх
навчання Л. М. Головатюк



Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя»

належить до вибірових компонент циклу загальної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Метою викладання дисципліни є ознайомлення здобувачів вищої освіти із основами здорового способу життя, рухової активності, дотримання правил харчування, загартовування, особистої гігієни, профілактики шкідливих звичок з метою збереження та укріплення власного здоров'я; формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.



Змістовий модуль I. Спосіб життя. Шкідливі звички.





Тема 1. Спосіб життя та його вплив на якість життя людини.

Тема 2. Історія розвитку вчення про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Тема 3. Складники та показники здорового способу життя. Рухова активність як показник здорового способу життя.

Тема 4. Здорове харчування.

Тема 5. Шкідливі звички та боротьба з ними.



Змістовий модуль II. Здоров'я людини та шляхи його збереження.



Тема 6. Загартування.

Тема 7. Дотримання гігієнічних правил.

Тема 8. Особливості збереження психічного здоров'я.

Тема 9. Особливості збереження фізичного здоров'я.





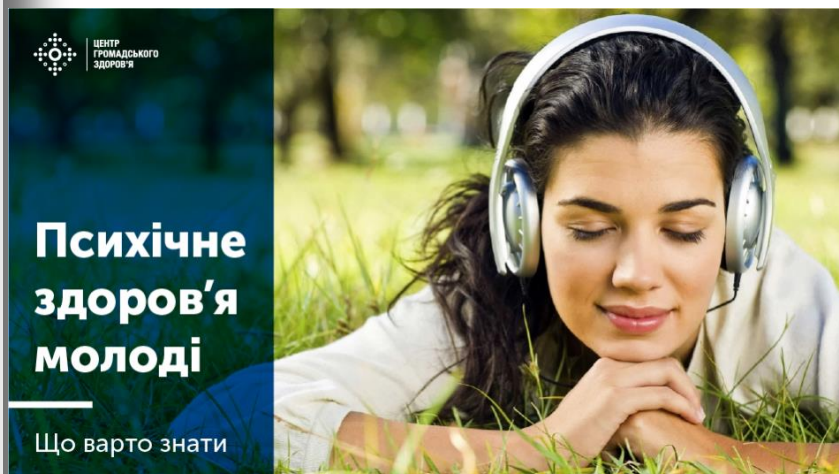
Стан ментального
здоров'я під час війни



Тема 10. Особливості збереження духовного здоров'я.

Тема 11. Ментальне здоров'я та шляхи його збереження.

Тема 12. Інфекційні захворювання та їх профілактика.



Психічне
здоров'я
молоді

Що варто знати

Духовна складова

- Вміння ставити перед собою мету та її досягати.
- Віра людини в свої сили.

- Вміння приймати рішення.

- Норма поведінки, вчинки.

- Сприйняття духовної культури людства: літератури, мистецтва.

- Розуміння сутності навколишнього світу.



Будьте здорові!
Дякую за увагу!
Запрошую на курс!



ЗДОРОВ'Я – ЦЕ КЛАС!
ХАЙ БУДЕ ЗДОРОВ'Я
У ВАС І У НАС !!!

