

Назва. Медико-соціальні основи здоров'я

Тип. Базова.

Рік навчання. 2019–2020.

Семестр. I.

Кількість кредитів ЄКТС. 5.

ПІБ лектора, науковий ступінь, посада. Дубівська С. С., к. мед. н., доц.

Результати навчання.

розрізняти кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус;

виявляти чинники які зміцнюють здоров'я або погіршують здоров'я та сферу їх впливу;

вміти оцінювати адаптивні можливості функціональних систем організму;

виявляти переважний емоційний стан людини у процесі життєдіяльності людини;

аналізувати основні харчові речовини в оптимальному режимі харчування сучасної людини;

визначати специфічні та неспецифічні захисні механізми імунітету людини;

вміти забезпечувати термостабільність організму фізичним і хімічним механізмом регуляції;

визначати межу працездатності та недопущення перевтоми у людини в процесі праці.

Обов'язкові попередні навчальні дисципліни. "Філософія", "Соціальна та економічна історія України".

Зміст.

Основи здоров'я і здорового способу життя. Фактори здоров'я. Здоровий спосіб життя. Рухова активність і здоров'я. Психологічні основи здоров'я. Основи раціонального харчування. Імунітет і здоров'я. Терморегуляція і здоров'я. Раціональна організація життєдіяльності. Важкість праці та методи її оцінювання.

Рекомендовані джерела.

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М. : Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Грибан В. Г. Валеология: підручник / В. Г. Грибан. - К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Гриньова М. В. Методика викладання валеології; навч.-метод. посібник / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2001. – 156 с.
4. Борисенко А. А. Философия здоровья / А. А. Борисенко. – Суми : ИТД «Университетская книга», 2005. – 148 с.

5. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. Навчальний посібник. – Харків: Бурун книга. – 2005
6. Горашук В. П. Валеологія. Підручник. – К.: «Генеза». – 1999. – 144с.
7. Дрешер Ю. Н. Руководство по валеологии / Ю. Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 168 с.
8. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності населення – як інвестиція в економічний розвиток суспільства. Навч.-метод. матеріали. – Тернопіль., ТАНГ. – 2001. – 48 с.
9. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
9. Нікулін Г. В. Основи безпеки життєдіяльності. Навч. посібник. К. : Основа., 2001. – 123 с.
10. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
11. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М.: ВУНМЦ, 2003 – 288 с
12. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Монографія. К. : Український інституту соціальних досліджень. – 2000. – 64 с.
13. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. О. Яременко, О. В. Вакулєнко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с

Методи навчання.

Лекції, семінарські та практичні заняття.

Методи оцінювання:

- поточний контроль (письмова контрольна робота);
- колоквіуми
- підсумковий контроль (іспит).

Мова навчання. Українська.