Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Бобро О. В., Борщенко В. В.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ І КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»

Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Спеціальності А6 Спеціальна освіта

Одеса – 2025

Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол № 17 від 26.06 .2025 р.)

Шестакова М. В. – кандидат хімічних наук, доцент, доцент кафедри «Безпека життєдіяльності, екологія і хімія» Одеського національного морського університету;

Філіпцова К. А. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Бобро О. В., Борщенко В. В.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Основи медичних знань і культури здоров'я» [для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, спеціальності А6 Спеціальна освіта. Одеса : Університет Ушинського, 2025. 45 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять з навчальної дисципліни ОК 6 «Основи медичних знань і культури здоров'я» містять плани проведення та зміст практичних занять; питання для самоперевірки, тестові завдання. Послідовність тем зумовлена логікою викладу матеріалу і покликана забезпечити комплексність теоретичних знань і практичних навичок студентів.

ЗМІСТ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ І КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»……. 4
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ……... 13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)……... 25
РОЗДІЛ 3. КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ…….. 27
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ …… 44

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ І КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Така стратегія соціально-економічного розвитку нашої країни впливає на формування особистості здобувачів, що призводить до глибоких змін у їхньому житті. Предметом вивчення навчальної дисципліни «Основи медичних знань і культури здоров'я» є формування у майбутніх фахівців світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Мета вивчення дисципліни «Основи медичних знань і культури здоров'я»: надати здобувачам уявлення про методи збереження здоров'я, формування здорового способу життя; розпізнавання та запобігання захворювань; надання першої допомоги при отруєннях, травмах та нещасних випадках. Державні освітні стандарти передбачають перелік навичок, знань та умінь, зв'язаних зі збереженням життя та здоров'я людини, які мають бути в наявності у бакалаврів, після проходження даного курсу.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Очікувані програмні результати навчання

ПРН 3. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань.

ПРН 16. Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.

ПРН 17. Мати навички самостійного навчання та пошуку необхідної інформації.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

– характеристику основних складових здоров’я та факторів, що впливають на здоров’я сучасної людини, структурні компоненти здорового способу життя;

– методичні і організаційні підходи до збереження здоров'я, його формування і зміцнення, методи оцінки індивідуального здоров’я;

– теоретико-методологічні основи сучасних здоров’язберігаючих технологій, спрямованих на забезпечення здорового харчування, достатньої рухової активності, покращення ментального здоров’я, зміцнення організму осіб різних вікових груп;

– основні методи надання допомоги при деяких патологічних станах і раптових захворюваннях, в звичайних умовах, та в екстремальних ситуаціях, спрямовану на попередження ускладнень та спасіння життя потерпілого;

– особливості взаємодії і взаємозв'язків компонентів у природничо-соціально-економічній та технологічній сферах, засади сталого розвитку суспільства і принципи стратегії збереження довкілля на Землі;

уміти:

– використовувати набуті знання щодо збереження і зміцнення власного здоров’я та здоров’я оточуючих, втілювати принципи здорового способу життя під час проведення оздоровчих заходів.

– диференційовано підходити до вибору методів і засобів збереження і зміцнення здоров’я, використовувати сучасні науково-обґрунтовані технології здоров’язбереження;

– володіти навичками реанімації та технікою надання долікарської допомоги при травмах, кровотечах, утопленні, задусі, ураженнях хімічними і фізичними факторами та при отруєннях;

– володіти технікою десмургії, транспортної іммобілізації та тимчасової зупинки кровотеч в умовах стихійного лиха чи екстремальних ситуацій;

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності

ЗК 3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 7. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні компетентності

СК 1. Усвідомлення сучасних концептів і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності; розвитку, навчання, виховання і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

СК 3. Здатність застосовувати психолого-педагогічні, дефектологічні, медико-біологічні, лінгвістичні знання у сфері професійної діяльності.

СК 16. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Міждисциплінарні зв’язки:

навчальні дисципліни, з якими наявний зв’язок у вивченні навчального матеріалу: анатомія, фізіологія дітей та підлітків.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль І. Основи здорового способу життя.

Тема 1. Поняття про здоров’я та його основні складові

Характеристика чинників, що чинять несприятливу дію на здоров’я людини. Поняття "здоров’я", його суть, різноманіття формулювань. Складові здоров’я людини, їх суть і основа: соматичний (фізичний) компонент, психічний

(духовний) компонент, соціальний компонент. Поняття про чинники ризику захворюваності. Біологічні і соціальні чинники ризику, їх характеристики. Спосіб життя як провідний чинник, що обумовлює стан здоров'я людини в сучасних умовах. Основні групи чинників ризику внутрішньо освітнього середовища, їх характеристика: гігієнічні чинники, навчально-організаційні чинники (залежать від діяльності адміністрації освітнього закладу), психолого-педагогічні чинники (залежать від педагогів, працюючих з дітьми). Здоров'язбережувальна культура як невід'ємний елемент розуміння закономірності та особливості розвитку і функціонування, обмеження життєдіяльності у контексті професійних завдань. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав дитини на життя і здоров'я. Здоров'я нації через освіту.

Тема 2. Соціальне здоров'я

Профілактичні заходи в сім'ї і закладах спеціальної освіти по формуванню культури здоров'я. Поняття про соціальне здоров'я людини. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій. Поняття про профілактику. Основні її принципи і види. Професія та здоров'я. Роль профілактичних програм в збереженні здоров'я дітей з ООП. Взаємодія сім'ї і закладів спеціальної освіти в організації профілактичних заходів. Форми роботи з дітьми, з педагогічним колективом, організації родинного виховання, щодо формування навичок культури здоров'я.

Тема 3. Основні чинники фізичного здоров'я

Діагностика, визначення рівня здоров'я і профілактика порушень і захворювань учнів/здобувачів в процесі навчання. Основні чинники фізичного здоров'я. Рухова активність та її вплив на здоров'я. Правильна осанка – запорука здоров'я. Профілактика і корекція основних відхилень в стані здоров'я у дітей: порушення осанки; плоскостопість; ожиріння. Поняття "гіподинамія" і

"гіпокінезія". Основні принципи загартування. Методи оцінки рівня здоров'я і фізичного розвитку. Комплексні методи оцінки індивідуального здоров'я (по методу Г. Л. Апанасенко, В. І. Бєлова). Особливості індивідуальної комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків в умовах освітньої установи. Функціональні проби, що визначають працездатність серцево-судинної і дихальної систем: пульс; сходова проба; проба з присіданнями; проба з підскоками; ортостатична проба; рівень артеріального тиску; життєва ємність легенів. Щоденник самоконтролю.

Тема 4. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини

Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Поняття про психічне здоров'я людини. Поняття «емоції», «настрій», «стрес», «невроз», «депресія». Методи оцінки психічного здоров'я. Методи оцінки тривожності та стресостійкості. Способи формування стресостійкості. Профілактика психосоматичних захворювань. Зв'язок психічних процесів зі здоров'ям. Корекція емоційного стану і необхідний контроль своєї поведінки. Стратегії покращення психічного захисту. Методи психотренінгу. Сон та бадьорість. Цикл сну. Безсоння. Пам'ять та її тренування. Втома та відновлення. Духовне здоров'я і навколишній світ.

Тема 5. Науково обґрунтований спосіб життя

Поняття здорового способу життя. Основні складові здорового способу життя. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. Здоров'язбережувальні освітні технології в професійній діяльності фахівця спеціальної освіти. Поняття про здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ). Мета і завдання здоров'язбережувальних технологій. Класифікація ЗОТ.

Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.

Тема 6. Сучасна парадигма раціонального харчування

Нутріциологія. Закони збалансованого, раціонального харчування. Поняття про раціональне харчування, роль органічних (вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, БАР) і неорганічних речовин (води, мікро- і макроелементів). Вода, її функції і значення для організму людини. Добова норма (добова потреба). Надлишок, дефіцит – наслідки для організму людини. Засвоєння принципів сучасної парадигми раціонального харчування (низькокалорійність; максимальне використання харчових волокон – овочів і фруктів; відмова від їжі що містить штучні харчові добавки – консерванти, барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку та ін.). Виявлення сумісності харчових продуктів і принципів роздільного харчування. Розв'язання ситуаційних задач з теми (визначення основного обміну, калорійності добового раціону, добової норми води, індексу маси тіла). Складання зразкового меню харчування.

Змістовий модуль ІІ. Допомога при загальних захворюваннях внутрішніх органів та загрозливих для життя станах.

Тема 7. Інфекційні хвороби, які набули соціального значення

Порядок здійснення державного санітарно-епідеміологічного нагляду в Україні. Всебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації. Загальна характеристика заразних хвороб. Особливості інфекційних хвороб. Поняття епідемії та пандемії. Імунітет: методи підвищення імунологічної витривалості організму. Особливості розповсюдження інфекційних хвороб, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби крові. Закон «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунодефіциту (СНІД) та соціальний захист населення». Досягнення української та світової медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Значення санітарного

просвітництва серед населення. Групи інфекційних хвороб. Особливості інфекційних хвороб.

Тема 8. Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них

Поняття про профілактику: загальна і спеціальна. Механізм приймання обґрунтованих рішень з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів. Гострі та хронічні захворювання бронхо-легеневої системи: причини, розвиток, ознаки, профілактичні дії. Повітряно-крапельні інфекції, які викликаються специфічними збудниками. Дихальна недостатність: причини та методи допомоги. Повітряно-крапельні дитячі інфекції. Протиедепідемічний режим у дитячих колективах. Хронічні алергічні захворювання дихальної системи. Профілактика захворювань дихальної системи в дітей та підлітків. Отруєння чадним газом: ознаки та допомога.

Тема 9. Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них

Види та форми гастриту: причини розвитку у дитячому віці, перебіг хвороб, ознаки. Виразкова хвороба шлунку та дванадцяти палої кішки: симптоми, ускладнення у вигляді кровотечі. Гепатити А як прояв інфекційного захворювання. Гострі та хронічні види отруєння. Шляхи потрапляння отрути з організму. Стадії отруєння. Особливості отруєння та допомоги у дитячому віці. Отруєння алкоголем та його сурогатами: ознаки та допомога. Кишкові інфекції та токсикоінфекції. Внутрішня шлунково-кишкова кровотеча як ускладнення язви шлунку. Комплекс симптомів «гострий живіт», симптоматика гострого надання першої допомоги, можливі ускладнення. Загальне поняття про перитоніт: причини, симптоми та ознаки. Профілактика захворювань травної системи в дітей та підлітків.

Тема 10. Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них

Прояви ішемічної хвороби серця – стенокардія, інфаркт міокарду: ознаки, симптоми, перебіг, особливості прояву, можливі ускладнення. Перша невідкладна допомога при інфаркті міокарду. Види реабілітації після перенесеного інфаркту міокарду. Основні симптоми та перша невідкладна допомога. Поняття гостра серцево-судинна недостатність, непритомність, колапс – перша допомога при них. Гіпертонічний криз як прояв патологічного стану судинної системи. Види, причини, основні симптоми, ознаки, можливі ускладнення. Інсульт, як прояв ускладнення гіпертонічної хвороби. Профілактика захворювань серцево-судинної системи в дітей та підлітків.

Тема 11. В**ідкриті та закриті ушкодження**

Фактори, що сприяють отриманню травми. Вікові особливості перебігу трав. Особливості травмування у дитячому віці та профілактика травм. Долікарська допомога при травмах голови, шиї, хребта, грудної клітини, кінцівок. Поняття політравматизму. Ускладнення, що виникають при травмуванні. Засоби профілактики травматизму. Перша допомога при закритих та відкритих травмах. Засоби транспортування, методи транспортування при травмах голови, шиї, хребта, тазу, грудної клітини, кінцівок. Травматичний шок, його перебіг, основні ознаки. Рани як механічне ушкодження. Основні місцеві та загальні ознаки ранового процесу. Класифікація ран. Види ран, течія ранового процесу у різних випадках та послідовність надання першої допомоги при пораненнях. Шляхи проникнення збудників запального процесу до рани, поняття про асептику та антисептику.

Тема 12. Деякі невідкладні стани дорослих та дітей, та допомога при них

Ботулізм, отруєння грибами, речовинами рослинного походження: причини, ознаки, принципи профілактики та допомоги. Отруєння

фармакологічними речовинами: ознаки та допомога. Отруєння важкими металами: ознаки та допомога. Отруєння концентрованими кислотами та лугами: ознаки та допомога. Шляхи виведення отрути з організму. Допомога при укусах отруйний комах, змій, тварин. Фактори, що зумовлюють ураження електрострумом та блискавкою. Місцеві та загальні ознаки електротравми. Послідовність надання допомоги при електротравмах. Види опіків: термічні, хімічні, радіаційні. Особливості надання допомоги в залежності від ступеню опіку. Фактори, що сприяють загальному замерзанню та відмороженню. Основні ознаки загального замерзання. Послідовність надання допомоги при відмороженні.

РОЗДІЛ 1.
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ТА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Форма проведення заняття Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	*Семінар* «Поняття про здоров'я та його основні складові»	2	1
2	*Семінар* «Соціальне здоров'я»		
3	*Семінар* «Основні чинникі фізичного здоров'я»		
4	*Семінар* «Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини»		1
5	*Семінар* «Науково обґрунтований спосіб життя»		
6	*Семінар* «Сучасна парадигма раціонального харчування»		
7	*Семінар* «Інфекційні хвороби, які набули соціального значення»		1
8	*Семінар* «Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них»		
9	*Семінар* «Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них»		
10	Вирішення практичних питань «Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них»		1
11	Вирішення практичних питань «Відкриті та закриті ушкодження»		
12	Вирішення практичних питань «Деякі невідкладні стани дорослих та дітей, та допомога при них»	2	
	Разом	4	4

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Теми заняття	Кількість годин
		Денна форма
2	Соціальне здоров'я	
3	Основні чинникі фізичного здоров’я	2
4	Психічне здоров’я як складова досконалого здоров’я сучасної людини	2
5	Науково обґрунтований спосіб життя	2
6	Сучасна парадигма раціонального харчування	2
7	Інфекційні хвороби, які набули соціального значення	2
8	Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них	2
9	Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них	2
10	Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них	2
11	Відкриті та закриті ушкодження	2
	Разом	20

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов’язкове практичне завдання	Термін виконання
Семінар «Поняття про здоров’я та його основні складові»	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв’язком:* - Назвіть критерії здоров’я. - Дайте визначення «складові здоров'я». - Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. - Вкажіть причини зростання генетично обумовлених хвороб. - Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. - Педагогічні основи подолання ранньої втоми.	*Завдання:* Самостійно опрацювати і підготувати/скласти кросворд (мінімально 10 запитань) з наведених питань/тематики: • Поняття "здоров’я", його суть, різноманіття формулювань. • Складові здоров’я людини, їх суть і основа: соматичний (фізичний) компонент, психічний (духовний) компонент, соціальний компонент. • Біологічні і соціальні чинники ризику, їх	На занятті

		характеристики. Запропонувати план проведення виховного заходу за темою «Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків» *(Індивідуальна робота студентів)*	
Соціальне здоров'я	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* - Поняття девіації та девіантної поведінки. - Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. - Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій. - Опишіть корекційні та профілактичні програми щодо залежностей.	*Завдання:* Визначення рівня фізичного здоров'я і його оцінка за антропометричними показниками, функціональними пробами. *(робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	На занятті
Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* -Поняття «емоції», «настрій», «стрес», «невроз», «депресія». - Методи оцінки психічного здоров'я. - Методи оцінки тривожності та стресостійкості. - Способи формування стресостійкості.	*Завдання:* За допомогою основних методів і прийомів оцінки рівня психічного здоров'я, визначити рівень тривожності й стресостійкості людини. *(робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	На занятті
Науково-обґрунтований спосіб	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* - Поняття здорового способу життя.	*Завдання:* Провести комплексну оцінки індивідуального здоров'я (по методу Г. Л. Апанасенко, В. І. Бєлова).	На занятті

	- Основні складові здорового способу життя. - Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. - Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. - Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.	*(робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	
Сучасна парадигма раціонального харчування	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* – Закони збалансованого, раціонального харчування. – Поняття про раціональне харчування, роль органічних (вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, БАР) і неорганічних речовин (води, мікро- і макроелементів). – Аналіз змісту харчових домішок в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини.	*Завдання:* Розв'язання ситуаційних задач з теми (визначення основного обміну, калорійності добового раціону, добової норми води, індексу маси тіла). Скласти зразкове (раціональне) меню харчування для власного організму на одну добу *(індивідуальна робота студентів)*	На занятті
Інфекційні хвороби, які набули соціального значення	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* – Загальна характеристика заразних хвороб. – Особливості інфекційних хвороб. – Поняття епідемії та пандемії.	*Завдання:* 1. Опанувати методи підвищення імунологічної витривалості організму. 2. Опанувати алгоритм профілактичних заходів при одному з видів заразних хвороб (коронавірусна інфекція). *(робота виконується у*	На занятті

		мікрогрупах по 2-3 студенти)	
Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* – Що таке бронхіоліт. – Симптоми та причини виникнення гострого та хронічного бронхіту. – Вірусна та бактеріальна пневмонія.	*Завдання:* 1. Опанувати алгоритм профілактичних заходів при коронавиоусній інфекції. 2. Опанувати метод допомоги дитині при приступі бронхіальної астми. *(робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	На занятті
Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* - Ускладнення виразки шлунку. - Шляхи передачі, збудники кишкових інфекцій. – Загальне поняття про перитоніт: причини, симптоми та ознаки, невідкладна допомога.	*Завдання:* 1.Опанувати алгоритм самодопомоги при шлунково-кишкових інфекціях. 2.Опанувати метод транспортування постраждалого на симптомокомплес «гострий живіт» (*робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	На занятті
Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* – Можливі ускладнення гіпертонічного кризу. – Що включає постінфарктна реабілітація. – Як називається розлад ритму серцевої діяльності.	*Завдання:* 1.Опанувати алгоритм надання допомоги при інфаркті міокарду. 2.Опанувати алгоритм надання допомоги при гострій судинній недостатності. (*робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	На занятті
Відкриті та закриті	*Участь у колективному обговоренні з динамічним*	*Завдання:* 1.Опанувати методи	На занятті

ушкодження	*зворотнім зв'язком:* – Перша допомога при закритих травмах. – Перша допомога при відкритих травмах. – Травматичний шок, його основні ознаки.	транспортування постраждалих при різних видах відкритих та закритих ушкоджень 2.Опанувати метод боротьбі із травматичним шоковим станом. (*робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)*	
Вирішення практичних питань «Перша допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей»	*Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:* - Фактори, що сприяють відмороженню. - Фактори, що зумовлюють ураження електрострумом. - Фактори, що зумовлюють ураження блискавкою.	*Завдання:* 1. Визначити методи допомоги при різних стадіях опіків. 2.Визначити шляхи виведення отруйних хімічних речовин з організму людини. *(Індивідуальна робота студентів)*	На занятті

ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1. Поняття про здоров’я та його основні складові

Питання для обговорення

1. Критерії здоров’я.

2. «Складові здоров'я».

3. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я.

4. причини зростання генетично обумовлених хвороб.

5. Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика.

6. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.

Практичні завдання (індивідуальна робота студентів)

1. Самостійно опрацювати і підготувати/скласти кросворд (мінімально 10 запитань) з наведених питань/тематики:

• Поняття "здоров’я", його суть, різноманіття формулювань.

• Складові здоров’я людини, їх суть і основа: соматичний (фізичний) компонент, психічний (духовний) компонент, соціальний компонент.

• Поняття про чинники ризику захворюваності. • Біологічні і соціальні чинники ризику, їх характеристики

Лабораторне заняття 1. Соціальне здоров’я

Питання для обговорення

1. Поняття девіації та девіантної поведінки.

2. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.

3. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.

4. Опишіть корекційні та профілактичні програми щодо залежностей.

З*авдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти).*

1. Запропонувати план проведення виховного заходу за темою «Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків»

Лабораторне заняття 2. Основні чинникі фізичного здоров’я

Питання для обговорення

1. Діагностика, визначення рівня здоров’я і профілактика порушень і захворювань учнів/здобувачів в процесі навчання.

2. Основні чинники фізичного здоров’я.

3. Рухова активність та її вплив на здоров’я.

4. Правильна осанка – запорука здоров’я.

5. Методи оцінки рівня здоров’я і фізичного розвитку.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти).

1. Визначити рівень фізичного здоров'я і його оцінка за антропометричними показниками, функціональними пробами:

- антропометрічні показники (зріст, вага тіла, окружність шиї, грудної клітини)

- розрахунок індексу Кетле.

- вимірювання частоти дихання, життєвої ємності легенів (*ЖЄЛ*), м’язової сили рук, ЧСС, артеріального тиску.

- визначення кардіореспіраторного резерву.

Лабораторне заняття 3. Психічне здоров’я як складова досконалого здоров’я сучасної людини

Питання для обговорення

1. Поняття «емоції», «настрій», «стрес», «невроз», «депресія».

2. Методи оцінки психічного здоров’я.

3. Методи оцінки тривожності та стресостійкості.

4. Способи формування стресостійкості.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти).

1. За допомогою основних методів і прийомів оцінки рівня психічного здоров'я, визначити рівень тривожності й стресостійкості людини (методика

вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, визначення засобів реагування на конфліктні ситуації за методикою К. Н. Томаса, методика «Чи піддаєтесь ви навіюванню?»)

Лабораторне заняття 4. Науково-обґрунтований спосіб

Питання для обговорення

1. Поняття здорового способу життя.

2. Основні складові здорового способу життя.

3. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування.

4. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.

5. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2 – 3 студенти).

1. Провести комплексну оцінки індивідуального здоров'я (по методу Г. Л. Апанасенко, В. І. Бєлова).

Практичне заняття 5. Сучасна парадигма раціонального харчування.

Питання для обговорення

1. Закони збалансованого, раціонального харчування.

2. Поняття про раціональне харчування, роль органічних (вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, БАР) і неорганічних речовин (води, мікро- і макроелементів).

3. Аналіз змісту харчових домішок в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини.

Завдання (індивідуальна робота студентів)

1. Розв'язання ситуаційних задач з теми (визначення основного обміну, калорійності добового раціону, добової норми води, індексу маси тіла).

2. Скласти зразкове (раціональне) меню харчування для власного організму на одну добу.

Лабораторне заняття 6. Інфекційні хвороби, які набули соціального значення

Питання для обговорення

1. Загальна характеристика заразних хвороб.
2. Особливості інфекційних хвороб.
3. Поняття епідемії та пандемії.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)

1. Опанувати методи підвищення імунологічної витривалості організму.
2. Опанувати алгоритм профілактичних заходів при одному з видів заразних хвороб (коронавірусна інфекція).

Лабораторне заняття 7. Основні захворювання дихальної системи, невідкладні стани при них

Питання для обговорення

1. Що таке бронхіоліт.
2. Симптоми та причини виникнення гострого та хронічного бронхіту.
3. Вірусна та бактеріальна пневмонія.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)

1. Опанувати алгоритм профілактичних заходів при коронавиоусній інфекції.

2. Опанувати метод допомоги дитині при приступі бронхіальної астми.

Лабораторне заняття 8. Основні захворювання травної системи, органів черевної порожнини, невідкладні стани при них

Питання для обговорення

1. Ускладнення виразки шлунку.
2. Шляхи передачі, збудники кишкових інфекцій.
3. Загальне поняття про перитоніт: причини, симптоми та ознаки, невідкладна допомога.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)

1. Опанувати алгоритм самодопомоги при шлунково-кишкових інфекціях.
2. Опанувати метод транспортування постраждалого на симптомокомплес «гострий живіт»

Лабораторне заняття 9. Основні захворювання серцево-судинної, невідкладні стани при них

Питання для обговорення

1. Можливі ускладнення гіпертонічного кризу.
2. Що включає постінфарктна реабілітація.
3. Як називається розлад ритму серцевої діяльності.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)

1. Опанувати алгоритм надання допомоги при інфаркті міокарду.
2. Опанувати алгоритм надання допомоги при гострій судинній недостатності.

Лабораторне заняття 10. Відкриті та закриті ушкодження

Питання для обговорення

1. Перша допомога при закритих травмах.
2. Перша допомога при відкритих травмах.
3. Травматичний шок, його основні ознаки.

Завдання (робота виконується у мікрогрупах по 2-3 студенти)

1. Опанувати методи транспортування постраждалих при різних видах відкритих та закритих ушкоджень
2. Опанувати метод боротьбі із травматичним шоковим станом.

Практичне заняття 2. Вирішення практичних питань «Перша допомога при деяких невідкладних станах дорослих та дітей»

Питання для обговорення

1. Фактори, що сприяють відмороженню.
2. Фактори, що зумовлюють ураження електрострумом.
3. Фактори, що зумовлюють ураження блискавкою.

Завдання(Індивідуальна робота студентів)

1. Визначити методи допомоги при різних стадіях опіків.

2.Визначити шляхи виведення отруйних хімічних речовин з організму людини.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати інформаційне повідомлення на електронному і паперовому носіях, виступити на занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА (за вибором)

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин
1	Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу	10
2	Просвітницька робота з батьками як умова виховання здорової дитини	
3	Формування мотивації до здорового способу життя, методи і види.	
4	Особиста позиція і роль наставника (вихователя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров’я	
5	Біологічна програма людини. Довголіття і старіння	
6	Особливості захворюваності населення (регіональний аспект)	
7	Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів (гіпо- і авітаміноз, гіпервітаміноз)	
8	Методи подолання стресу в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій	
9	Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.	
10	Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.	
11	Закон України «Про охорону дитинства»	
12	Наказ «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти»	
13	Постанова «Щодо невідкладних заходів, спрямованих на збереження здоров'я дітей та належну організацію освітнього процесу»	
14	«Щодо запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 та запровадження нових обмежувальних протиепідемічних заходів»	

15	Постанова «Щодо окремих питань відвідування ЗЗСО учнями, які перебували на самоізоляції»	
16	Лист «Щодо медичних довідок для відвідання закладів освіти»	
17	Постанова «Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)»	
18	Закон України «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення»	
19	Наказ «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»	
20	Указ «Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».	
	Разом	

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

– копіювання;

– перефразування;

– компіляція;

– використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;

– подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

РОЗДІЛ 3.
КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Дайте повне визначення, що таке «здоров'я» (за ВООЗ):

1. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя та відсутність хвороб.

2. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

3. Здоров'я – це стан, що характеризується відсутністю хвороб і фізичних вад.

4. Здоров'я – це стан, що характеризується відсутністю хвороб при повному соціальному благополуччі.

5. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, соціального благополуччя.

2. Вкажіть складові здоров'я:

1. Соціальн.

2. Фізична.

3. Психічна.

4. Рухова.

5. Духовна.

3.Усі складові здоров'я:

1. Невід'ємні одна від одної. 2

. Тісно взаємопов'язані одна з одною.

3. Діють одночасно.

4. Визначають стан здоров'я людини.

5. Всі відповіді вірні.

4.Умовою психічного здоров'я є:

1. Розвиток різноманітних емоцій та почуттів.

2. Вміння контролювати і керувати емоціями.

3. Здатність до співпереживання та співчуття.

4. Набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників.

5. Успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами.

5. Духовний розвиток людини розкривається через:

1. Бачення прекрасного у довкіллі і в самій собі (естетизм).

2. Вироблення певних правил поведінки щодо оточуючого світу як за законами суспільства, так і за внутрішнім моральним кодексом (етизм).

3. Визначення запасів його фізичних сил та витривалості.

4. Успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами.

5. Набуття унікальної властивості вірити і вибору своєї віри.

6. До сфери соціальне здоров’я можна віднести:

1. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.

2. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.

3. Здатність людини до співпереживання та співчуття.

4. Сукупністьморфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.

5. Всі відповіді вірні.

7. До сфери духовне здоров’я можна віднести:

1. Здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість. 2. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.

3. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.

4. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.

5. Всі відповіді вірні.

8. Психічна складова здоров'я визначається:

1. Розвитком людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя.

2. Здатністю людини до співпереживання та співчуття.

3. Сукупністю морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.

4. Пізнанням оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.

5. Всі відповіді вірні.

9. До сфери фізичного здоров’я відносять:

1. Стосунки індивіда із структурними одиницями соціуму.

2. Здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість. 3. Пізнання оточуючого світу за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті.

4. Сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму.

5. Всі відповіді вірні.

10. Фізичне благополуччя – це:

1. Здатність витримувати фізичні навантаження.

2. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання

3. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

4. Уміння долати невдачі, свої та інших людей.

5. Добре фізичне самопочуття та відсутність хвороб.

11. Інтелектуальне благополуччя – це:

1. Уміння долати невдачі, керувати стресами.

2. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.

3. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя.

4. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

5. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання.

12. Психологічне благополуччя – це:

1. Задоволення соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням.

2. Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання.

3. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.

4. Усвідомлення свого призначення і сенсу життя.

5. Сприймання загальнолюдських цінностей.

13. Соціальне благополуччя – це:

1. Залучення людства до культурної спадщини.

2. Здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.

3. Здатність розуміти почуття — свої та інших людей.

4. Здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.

5. Усвідомлення свого призначення і сприймання загальнолюдських цінностей.

14. Який відсоток впливу фактору способу життя на здоров'я людини:

1. 5 %.

2. 10 %.

3. 20 %.

4. 40 %.

5. 50 %.

15. Який відсоток впливу фактору медичної допомоги на здоров'я людини:

1. 5 %.

2. 10 %.

3. 20 %.

4. 40 %.

5. 50 %.

16. Я кий відсоток впливу фактору стану довкілля на здоров'я людини:

1. 5 %.

2. 10 %.

3. 20 %.

4. 40 %.

5. 50 %.

17. Який відсоток впливу фактору навколишнього середовища на здоров'я людини:

1. 5 %.

2. 10 %.

3. 20 %.

4. 40 %.

5. 50 %.

18. Культура здоров'я, як невід'ємна складова загальної культури особистості:

1. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань формування та збереження здоров'я.

2. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань відтворення та зміцнення власного здоров'я.

3. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок їїз питань стосовно здоров'я оточуючих.

4. Забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок з питань діяльності закладів охорони здоров'я.

5. Всі відповіді вірні.

19.Дайте визначення способу життя (ВООЗ):

1. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.

2. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на конкретних моделях поведінки людини.

3. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на певній поведінці людини. 4. СЖ - це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії психічних і фізичних факторів

5. Всі відповіді вірні.

20.Спосіб життя впливає на:

1. Фізичне здоров'я.

2. Психічне здоров'я.

3. Духовне здоров'я.

4. Соціальне здоров'я.

5. Не впливає на здоров'я.

21. У способі життя, як соціальній категорії, виділяють:

1. Рівень життя (економічну категорію).

2. Якість життя (соціальну категорію).

3. Манеру життя (економічно-психологічну категорію).

4. Уклад життя (соціально - економічну категорію).

5. Стиль життя (соціально - психологічну категорія).

22. Під рівнем життя розуміють:

1. Освіту, свободу думки й свободу слова.

2. Матеріальне забезпечення людей (заробітна плата, пенсії, стипендії, тощо).

3. Звички, смаки, схильності, манери людей.

4. Прийняті норми поведінки в суспільстві.

5. Соціальну активність людини яка дає можливість їй досягти поставленої мети.

23. Якість життя, як соціальна категорія визначається:

1. Звичками, смаками, схильностями, манерами людей.

2. Освітою, свободою думки й свободою слова.

3. Матеріальним забезпеченням людей.

4. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.

5. Соціальною активність людини яка дає можливість їй досягти поставленої мети.

24. Вкажіть індикатори якості життя.

1. Свобода слова.

2. Освіта.

3. Матеріальне забезпечення.

4. Свобода думки.

5. Соціальною активність людини.

25. До стилю життя належать:

1. Відношення між чоловіком та жінкою, стосунки між батьками і дітьми, тощо. 2. Освіта, свобода думки й свобода слова.

3. Матеріальне забезпечення людей.

4. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.

5. Звички, смаки, схильності, манери, стійкі відтворюючі риси людей.

26. Уклад життя характеризується:

1. Прийнятими норми поведінки в суспільстві.

2. Звичками, смаками, схильностями, манерами людей.

3. Освітою, свободою думки й свободою слова.

4. Матеріальним забезпеченням людей.

5. Відношенням людей до засобів виробництва, їх сімейне становище.

27. До основних факторів, які визначають спосіб життя людини відносять:

1. Рівень загальної культури та освіченість.

2. Статеві, вікові і конституційні особливості людини.

3. Характер побуту екологічного середовища.

4. Особливості трудової діяльності (професії).

5. Всі відповіді вірні

28. Вкажіть складові здорового способу життя.

1. Раціональне харчування.

2. Шкідливі звички.

3. Безпечне статеве життя.

4. Особиста гігієна.

5. Відсутність рухової активності.

29. Вкажіть складові здорового способу життя:

1. Раціональний режим праці і відпочинку.

2. Відсутність шкідливих звичок.

3. Безладне статеве життя.

4. Формування позитивних емоцій.

5. Всі відповіді вірні.

30. До складових здорового способу життя можна віднести:

1. Раціональний режим праці і відпочинку.

2. Відсутність шкідливих звичок.

3. Безпечне статеве життя.

4. Оптимальна рухова активність.

5. Всі відповіді вірні.

31. В основі ЗСЖ лежать такі соціальні принципи:

1. Спосіб життя повинен бути енергетичним.

2. Спосіб життя повинен бути естетичним.

3. Спосіб життя повинен бути моральним.

4. Спосіб життя повинен бути вольовим.

5. Спосіб життя повинен бути ненапруженим.

32. До біологічних принципів, які лежать в основі ЗСЖ, відносять такі:

1. Спосіб життя повинен створюватися у відповідності до віку. 2.

Спосіб життя повинен бути естетичним.

3. Спосіб життя повинен бути підсилюючим.

4. Спосіб життя повинен бути ритмічним.

5. Спосіб життя повинен бути напруженим.

33. Здоровий спосіб життя включає такі основні позиції як:

1. Незадоволеність життєвою ситуацією, перевтома.

2. Економічна і матеріальна незалежність.

3. Низька медична активність.

4. Збалансоване харчування.

5. Активна життєва позиція.

34. До позицій нездорового способу життя можна віднести:

1. Задоволеність роботою, фізичний і духовний комфорт.

2. Соціальна пасивність.

3. Повноцінний відпочинок.

4. Висока медична активність.

5. Порушення сімейної ситуації.

35. До об’єктивних чинників здорового способу життя автори відносять:

1. Передумови для ведення здорового способу життя (організаціяраціонального харчування, створення умов для занять фізичною культурою, відпочинку).

2. Передумови до веденняя нездорового способу життя (гіподинамія, нераціональне харчування, неповноцінний відпочинок).

3. Сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці.

4. Економічні та інші стимули, а також фактори, що зумовлюють потребу вести здоровий спосіб життя.

5. Стан пропаганди здорового способу життя.

36. Формування здорового способу життя молоді передбачає:

1. Формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2. Підвищення якості проведення щорічного медичного обстеження молоді.

3. Здійснення пропагандистської діяльності, спрямованої на популяризацію здорового способу життя, запобігання тютюнопалінню та вживанню наркотиків. 4. Поступове рекламування алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також торгових марок цих виробів.

5. Сприяння діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій, їх спілок щодо формування нездорового способу життя.

37. Основними принципами побудови системи формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

1. Принцип поведінки.

2. Принцип «не зашкодь».

3. Принцип метанаправленості.

4. Освітній принцип.

5. Принцип превентивності.

38. Режим – це:

1. Раціональний розподіл в часі і правильне чергування різних видів діяльності. 2. Чергування часу праці та відпочинку протягом робочого дня.

3. Період чергування виробничої й особистої діяльності людини.

4. Чергування часу для відновлення фізичних та психічних сил.

5. Правильне чергування різних видів діяльності які вимагають витрати енергії.

39. У розпорядку дня студента необхідно забезпечити:

1. Виконання різного роду діяльності в чітко визначений час.

2. Правильне чергування навчальної діяльності.

3. Регулярне харчування в один і той же час.

4. Нетривалий і повноцінний сон.

5. Тривалий і повноцінний сон.

40. Виділяють такі види часу відпочинку:

1. Щотижневий відпочинок.

2. Міжзмінна перерва.

3. Тижнева перерва.

4. Відпустка.

5. Святкові та робочі дні.

41. До активного відпочинку відносять:

1. Перегляд телепередач.

2. Читання улюбленої книги.

3. Прогулянки в парку.

4. Сон.

5. Спілкування з друзями.

42. До пасивного відпочинку відносять.

1. Відвідування театру та музею.

2. Читання улюбленої книги.

3. Сон.

4. Прогулянки в парку. 5

. Перегляд телепередач.

43. Надмірний пасивний відпочинок поступово призводить до:

1. Підвищення маси тіла.

2. Розвитку депресивних станів.

3. Втрати маси тіла.

4. Збільшення споживання стимуляторів типу алкоголю, кофеїну, нікотину.

5. Посилення виведення кальцію з організму і розвитку остеопорозу.

44. Завдяки активному відпочинку в людини:

1. Підвищується фізична та розумова працездатність.

2. Знижується фізична та розумова працездатність.

3. Підвищується насиченість тканин киснем.

4. Покращується емоційний стан.

5. Підвищується в’язкість крові і схильність до тромбоутворення.

45.Вкажіть характеристики сну:

1. Періодичний функціональний стан організму людини.

2. Підвищення здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники. 3. Зниження здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.

4. Періодичний клінічний стан організму людини

5. Періодичний функціональний стан організму людини, якийхарактеризується вимкненням свідомості.

46. Періодичний добовий сон зумовлюють такі групи чинників:

1. Ендогенні чинники, пов'язані зі стомленням і гіпногенними речовинами.

2. Екзогенні (перепад температури навколишнього середовища, вологість, освітлення).

3. Безумовні (темрява, спокій, положення тіла, вплив температури).

4. Умовно-рефлекторні (звикання до певного часу сну, його тривалості та ін.).

5. Безумовно-рефлекторні (положення тіла, тривалість сну, вплив атмосферного тиску).

47. Оптимальна тривалість сну становить:

1. 2-4 годин на добу.

2. 4-6 годин на добу.

3. 6-8 годин на добу.

4. 8-10 годин на добу.

5. 10-12 годин на добу.

48 Які особливості швидкого сну:

1. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка наростає.

2. Швидкий сон в цілому займає більше часу, але ближче до пробудження його частка наростає.

3. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка спадає.

4. Швидкий сон в цілому займає менше часу, але ближче до пробудження його частка спадає.

5. Швидкий сон в цілому необхідний для відновлення і росту організму.

49. Повільний сон необхідний людині для:

1. Упорядкування інформації в головному мозку.

2. Запам’ятовування потрібних відомостей.

3. Повноцінного розвитку нервової системи.

4. Відновлення і росту організму.

5. Виникнення в організмі нових процесів життєдіяльності.

50. Для повноцінного сну необхідно дотримуватися наступних гігієнічних вимог:

1. Вкладатися спати і вставати найліпше в один і той самий час.

2. За годину до нічного відпочинку не варто дивитися телевізор, слухати гучнумузику.

3. Перед нічним відпочинком варто почитати газету або книгу, які збуджують уяву.

4. Обмежити вживання стимулюючих речовин: алкоголю, тютюну, кави, чаю.

5. Матрац на ліжку має бути м’яким, а подушка низькою.

51. В чому полягає закон збалансованості харчування?

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;

2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;

3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;

4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;

5. їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

52. В чому полягає закон адекватності харчування?

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;

2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;

3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;

4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організм і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;

5. їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів.

53. В чому полягає закон правильного режиму харчування?

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;

2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;

3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;

4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції.

54. В чому полягає закон безпеки харчування?

1. харчовий раціону повинен бути збалансований за вмістом нутрієнтів;

2. нутрієнтний склад та властивості їжі повинні відповідати індивідуальним потребам і можливостям організму;

3. їжа повинна надходити у організм у певний час та раціонально розподілятися за окремими прийомами;

4. енергетична цінність, кількісний і якісний склад харчового раціону повинні відповідати енерговитратам організму і забезпечувати його пластичні та фізіологічні функції;

5. їжа не повинна містити токсинів та патогенних мікроорганізмів;

55. Під терміном «загартовування» розуміють:

1. Систему тренування, яка спрямована на підвищення стійкості організму до різних сприятливих факторів.

2. Дозований вплив різних температур на організм.

3. Тренування терморегулюючого апарату щодо дії різноманітних метеорологічних факторів.

4. Систему тренувань, яка спрямована на пристосування організму до періодичних або раптових змін температури.

5. Використання природних факторів природи, необхідних для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов.

56. Основними принципами загартовування є:

1. Поступове збільшення загартовуючих чинників.

2. Урахування індивідуальних особливостей організму.

3. Систематичність дії загартовуючих чинників.

4. Точне дозування загартовуючих чинників.

5. Поступове зменшення загартовуючих чинників.

57. До засобів загартовування можна віднести:

1. Сон протягом всього року при відкритій кватирці.

2. Обтирання сухим рушником.

3. Прогулянки на свіжому повітрі.

4. Обтирання вологим рушником.

5. Сон протягом всього року при закритій кватирці.

58. Дієту № 10 застосовують при:

1. Захворюваннях серця;
2. Захворюваннях видільної системи;
3. Захворюванні легень;
4. Захворюваннях ШКТ;
5. Шкірних хворобах.

59. Ізюм, курага, чорнослив, шкірка печеної картоплі є джерелом:

1.Калію;

2. Натрію;

3. Купруму;

4. Кобальту;

5. Цинку.

60. Режим харчування включає:

1. Кількість прийомів їжі, її добовий розподіл;

2. Час, витрачений на прийом їжі за добу;

3. Добовий розподіл харчового раціону;

4. Правильно А і Б;

5. Правильно Б і В.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Калиниченко І. О., Заікіна Г. Л. Практична валеологія: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 346 с.

2. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Годун Н. І. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький: О. М. Лукашевич, 2018. 463 с.

3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

4. Міхеєнко О. І., Котелевський В. І. Щоденник здоров'я: навчально-методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2018. 157 с.

5. Основи медичних знань та долікарської допомоги: підручник для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / за ред. В. С. Грушка. Львів: «Новий Світ-2000», 2020. 590 с.

6. Толочик І.Л., Кучерук Є.Ф. Основи медичних знань: навчальний посібник. Київ:КНУ ім. Т. Шекченка, 2020. 160 с.

7. Якобчук А. В., Курик О. Г. Основи медичної валеології : навчальний посібник. Дніпро: Вид-во Ліра К, 2018. 244 с.

Допоміжна література

1. Бобро О. В., Борщенко В.В. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта (Логопедія) «Основи медичних знань, валеологія та екологія»: метод. реком. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 34 с.

2. Борщенко В.В., Стришко А.С. Використання елементів здоров'язбережувальних технологій в роботі вчителя початкової школи. *Інноваційна педагогіка,* 2023. Випуск 57 (Т.1). С.63-66.

3. Борщенко В.В. Дослідження технологічного критерію готовності майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя учнів. *Перспективи і інновації науки.* 2022. №8 (13). С.25-35.

4. Борщенко В.В. Медико-біологічні та еколого-психологічні аспекти формування здоров'я та здорового способу життя студентської молоді. *Інноваційна педагогіка.* 2020. Вип. 23, Т. 1. С. 82-88.

5. Борщенко В.В., Мукієнко Ю.М. Сучасні підходи та напрями підготовки студентів педагогічних ЗВО до викладання основ здоров'я для учнів середньої школи. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10, Т. 1. С. 97-102.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: http://www.mon.gov.ua

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт URL:http://www.nbuv.gov.ua/

3. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:http://odnb.odessa.ua/ .

4. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:https://library.pdpu.edu.ua/