

## РЕКЛАМА ЗДОРОВ'Я

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

<b>Лектор</b>	доц. Швець О.В.
<b>Семестр</b>	2
<b>Освітній ступінь</b>	Магістр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	4
<b>Форма контролю</b>	Залік
<b>Аудиторні години</b>	30 (15 год. лекцій, 15 год. практичних чи лабораторних)

### Загальний опис дисципліни

Метою дисципліни є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'я збережувальної поведінки, як умови ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

### Теми лекцій:

1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя особистості.
2. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.
3. Сучасні тенденції в розвитку здоров'я шкільної та студентської молоді.
4. Організація оздоровчого фізичного виховання у сім'ї.
5. Фізичні вправи та функціональні резерви людини. Харчування, шкідливі звички та здоров'я.
6. Педагогічні функції вчителя та уміння застосування методів валеологічного виховання, впровадження здорового способу життя дітей. Зв'язок фізичного виховання та валеологічної освіти в школі.
7. Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я).

### Теми занять:

**(семінарських, практичних, лабораторних)**

1. Організація роботи студента з вивчення курсу з реклама здоров'я. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я.

2. Основні поняття здоров'я людини. Спадковість та її вплив на здоров'я. Здоров'я, його визначення і цінність. Діагностика індивідуального здоров'я.

3. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини. Основні принципи формування здоров'я. Організація правильного харчування, режиму дня, занять спортом, загартовування та відпочинку.

4. Культура життя і здоров'я.

5. Дія голоду на організм. Дієта.

6. Маса тіла і здоров'я.

7. Здоров'я як соціальна цінність. Основи побудови індивідуальної оздоровчої системи.