

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра педагогіки**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету

\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА

« \_\_\_\_\_ 2023 р.

**«РОЗГЛЯНУТО І ЄХВАЛЕНО»**

на засіданні кафедри педагогіки

протокол № 21 від "22" травня 2023р.

\_\_\_\_\_ Руслан СОПІВНИК

**«РОЗГЛЯНУТО»**

Гарант ОП «Професійна освіта»  
(Аграрне виробництво, переробка  
сільськогосподарської продукції та  
харчові технології)

\_\_\_\_\_ Оксана ВАСЮК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ**

Спеціальність: 015 «Професійна освіта»

Освітня програма: «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка  
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»

Гуманітарно-педагогічний факультет

Розробник: кандидат пед. наук, доцент кафедри педагогіки Сресько О.В.

**Київ 2023**

## 1. Опис навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань»

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь</b>                        |  |                                   |
| Освітній ступінь  | Бакалавр   |                                   |
| Спеціальність   | 015 Професійна освіта  |                                   |
| Освітня програма  | Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології) |                                   |
| <b>Характеристика навчальної дисципліни</b>   |  |                                   |
| Вид   | <i>Обов'язкова</i>   |                                   |
| Загальна кількість годин  | <i>120</i>   |                                   |
| Кількість кредитів ECTS   | <i>4</i>   |                                   |
| Кількість змістовних модулів  | <i>2</i>   |                                   |
| Курсовий проект (робота) (за наявності)   | -  |                                   |
| Форма підсумкового контролю   | <i>Екзамен</i>   |                                   |
| <b>Показники навчальної дисципліни для студентів повного та скороченого термінів навчання</b> |  |                                   |
|   | <i>Повний термін навчання</i>  | <i>Скорочений термін навчання</i> |
| Курс (рік підготовки)   | <i>2</i>   | <i>1</i>                          |
| Семестр   | <i>4</i>   | <i>2</i>                          |
| Лекційні заняття  | <i>30 год.</i>   | <i>30 год.</i>                    |
| Практичні, заняття  | <i>30 год.</i>   | <i>30 год.</i>                    |
| Самостійна робота   | <i>60 год.</i>   | <i>60 год.</i>                    |
| Індивідуальні заняття   | -  | -                                 |
| Кількість аудиторних годин для денної форми навчання  | <i>4 год.</i>  | <i>4 год.</i>                     |

## **2. Мета, завдання та компетентності навчальної дисципліни**

### **Мета курсу:**

розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформуванню вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформуванню ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів; надати студентам необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я.

### **Завдання:**

- формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців – педагогів;
- створити у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю та розуміння головних проблем, що пов'язані із упровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і засобами його підтримки, профілактики захворювань, надання першої допомоги при пошкодженнях організму;
- навчити організовувати роботу щодо формування здорового способу життя, свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

### **Набуття компетентностей:**

*інтегральна:* здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування теорій та методів педагогічної науки та інших наук, пов'язаних із сферами виробництва і переробки продуктів сільського господарства і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов;

*Загальні компетентності:* здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; цінування та повага різноманітності та мультикультурності; усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

*Фахові (спеціальні) компетентності:* здатність здійснювати професійну діяльність з дотриманням вимог законодавства, стандартів освіти та внутрішніх нормативних документів закладу освіти; здатність упроваджувати ефективні методи організації праці відповідно до вимог екологічної безпеки, безпеки життєдіяльності та охорони і гігієни праці.

### **Програмні результати навчання:**

- обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- визначати основні чинники формування здорового способу життя, обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я;
- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів;

- складати рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку, обґрунтувати здоровий режим харчування;
- розробляти й упроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, ВІЛ-інфікування, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни для денної та заочної (дистанційної) форми навчання

| назви змістовних модулів і тем   | г<br>и<br>ж<br>н<br>і | кількість годин |              |           |      |              |              |          |      |
|--|-----------------------|-----------------|--------------|-----------|------|--------------|--------------|----------|------|
|  |                       | денна форма     |              |           |      | заочна форма |              |          |      |
|  |                       | усього          | у тому числі |           |      | усього       | у тому числі |          |      |
|  |                       |                 | л            | п         | с.р. |              | л            | п        | с.р. |
| <b>Змістовий модуль 1. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства. Здоровий спосіб життя</b>   |                       |                 |              |           |      |              |              |          |      |
| Тема 1. Валеологія як наука  |                       | 8               | 4            | 4         |      | 1            | 1            |          |      |
| Тема 2. Стан здоров'я населення України  |                       | 4               | 2            | 2         |      | 1            | 1            |          |      |
| Тема 3. Фізичне здоров'я   |                       | 8               | 4            | 4         |      | 2            |              | 2        |      |
| Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я  |                       | 4               | 2            | 2         |      |              |              |          |      |
| Тема 5. Попередження девіантної поведінки  |                       | 6               | 2            | 4         |      | 2            |              | 2        |      |
| Разом за змістовим модулем 1   |                       | 30              | 14           | 16        |      | 6            | 2            | 4        |      |
| <b>Змістовий модуль 2. Основні ризики виникнення та основи профілактики захворювань і травматизму. Перша допомога. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я</b> |                       |                 |              |           |      |              |              |          |      |
| Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика  |                       | 4               | 2            | 2         |      |              | 1            |          |      |
| Тема 7. Дитячі соматичні хвороби та їх профілактика  |                       | 4               | 2            | 2         |      |              | 1            |          |      |
| Тема 8. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги   |                       | 8               | 4            | 4         |      |              | 1            |          |      |
| Тема 9. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я   |                       | 8               | 4            | 4         |      |              |              |          |      |
| Тема 10. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти  |                       | 6               | 4            | 2         |      |              | 1            |          |      |
| Разом за змістовим модулем 2   |                       | 30              | 16           | 14        |      | 4            | 4            | -        |      |
| <b>Усього годин</b>  |                       | <b>60</b>       | <b>30</b>    | <b>30</b> |      | <b>10</b>    | <b>6</b>     | <b>4</b> |      |

# **Змістовий модуль I. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ДОРОГОВКАЗ НА ШЛЯХУ ДО ВИЖИВАННЯ ЛЮДСТВА. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

## **Тема 1. Валеологія як наука (8 год).**

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Предмет, завдання та методи валеології. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину. Значення валеології для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення і збереження генофонду нації.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок у розвиток валеологічної науки вітчизняних та зарубіжних учених.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Здоров'я як практична і філософська проблема. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я. Вплив на стан здоров'я людини соціальних і екологічних чинників. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.

Валеологічна діагностика — інструмент оцінки якості і кількості здоров'я. Цілі та задачі валеологічної діагностики здоров'я. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я.

### Основні поняття теми:

Валеологія, здоров'я, його складові, екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія, валеологічні діагностика, критерії здоров'я.

## **Тема 2. Стан здоров'я населення України (4 год).**

Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Психологічна готовність людини до довгого повноцінного життя. Основні хвороби, що стають безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Вплив на здоров'я населення пандемії Covid 19. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я. Макроекологічні чинники: забруднення довкілля техногенними речовинами, порушення озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні чинники (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний (зокрема, соціально обумовлений) стрес, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства. Ознайомлення з механізмами впливу

зазначених чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу – основа корекції поведінки людини.

Основні поняття теми:

Демографічна ситуація в Україні, хвороба, макроекологічні та мікроекологічні чинники, що впливають на тривалість життя: гіподинамія, раціональне та нераціональне харчування, стрес, соціальне сирітство.

**Тема 3. Фізичне здоров'я (8 год).**

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Проблеми й одної недостатності та шляхи її подолання. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні.

Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок.

Основні поняття теми:

Фізичне здоров'я, рухова активність, опорно-рухова система, порушення її розвитку, попередження порушень розвитку опорно-рухової системи, травна система, обмін речовин, раціональне харчування, режим харчування, вітаміни, й одна недостатність, її попередження, ожиріння, серцево-судинна система, порушення серцево-судинної системи та їх профілактика, здоровий спосіб життя.

**Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я (4 год).**

Поняття психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби. Чинники ризику психічних захворювань в епоху НТР: урбанізація, інформаційне виробництва, гіподинамія, інформаційне, перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Саморегуляція, її види та аспекти. Роль загальнозміцнювальних заходів у формуванні психічного здоров'я. Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я. Формування позитивного мислення – провідна технологія духовності. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на

сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні умови життя людини.

Основні поняття теми:

Соціальне, духовне та психічне здоров'я, зміцнення здоров'я, емоції, позитивне мислення, навіювання, наслідки урбанізації, духовність, криза моралі суспільства.

**Тема 5. Попередження девіантної поведінки (6 год).**

Поведінка людини. Вплив емоцій на поведінку людини. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних видів девіантної поведінки, зокрема, уживання наркотичних та токсичних речовин. Світові тенденції й ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неefективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Споживачі ін'єкційних наркотиків як вразлива група до інфікування ВІЛ. Шляхи подолання поширення ВІЛ – інфекції. Тютюнокуріння. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Наявність фізичної залежності від наркотиків. Соціальні і психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю.

Основні поняття теми:

Девіантна поведінка, емоційний інтелект, наркоманія, алкоголізм, їх наслідки, ВІЛ, СНІД, профілактика негативних явищ.

*Модульне письмове тестування*

**Змістовий модуль II. ОСНОВНІ РИЗИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ І ТРАВМАТИЗМУ. ПЕРША ДОПОМОГА. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

**Тема 6. Інфекційні хвороби та їх профілактика (4 год).**

Групи інфекційних хвороб. Поняття епідемії та пандемії. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Усебічна поінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідеміологічної ситуації. Імунітет: види імунітету та чинники, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартовування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини.

Інфекції, що передаються через кров. Захворювання органів дихання. Грип, ГРВІ, атипова пневмонія (SARS), Covid 19, туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги. Кишкові інфекції. Інфекції зовнішніх покривів. Профілактика загальна і спеціальна.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Сифіліс, гонорея, уrogenітальний хламідіоз, уrogenітальний мікоплазмоз, вірусний гепатит b, статевий герпес тощо. Особливості поширення венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. СНІД і його збудники, шляхи, поширення, вразливі групи, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Інфікування плоду ВІЛ під час вагітності. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ – інфікованих дітей. Правовий та психосоціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ.

Основні поняття теми:

Інфекційні хвороби, збудники хвороб: віруси, пріони, бактерії, найпростіші, шляхи інфікування, переносники збудників хвороб, епідемія, пандемія, профілактика інфекційних захворювань, санітарно-гігієнічний режим.

**Тема 7. Дитячі соматичні хвороби та їх профілактика (4 год).**

Хвороби новонароджених дітей. Захворювання немовлят і дітей раннього віку. Аномалії конституції та алергічні захворювання. Визначення постави та форми стопи, профілактика їх порушень у дітей. Захворювання серцево-судинної системи та крові, органів дихання. Захворювання органів травлення у дітей, гельмінтози. Захворювання ендокринної системи, шкіри. Порушення слуху та зору, їх профілактика. Далекозорість, короткозорість, косоокість. Визначення гостроти зору. Функціональні порушення вищої нервової діяльності у дітей. Визначення ознак дитячої нервовості методом спостереження за поведінкою дітей у групі.

Основні поняття теми:

Неінфекційні захворювання, аномалії конституції, вроджені захворювання, генотип, порушення генотипу, роль спадковості в схильності до захворювань, найпоширеніші неінфекційні захворювання дітей і їх профілактика.

**Тема 8. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги (8 год).**

Поняття: непритомність, колапс, шок. Невідкладна долікарська допомога при важких травмах. Заходи первинної реанімації при травмах. Перша допомога при раптовій зупинці серцевої діяльності та дихання. Техніка проведення штучної вентиляції легень.

Перша допомога при ушкодженні м'яких тканин, суглобів і кісток. Відкриті ушкодження (рани). Перша допомога при пораненнях. Кровотечі. Перша допомога при кровотечах, навички тимчасової зупинки кровотечі. Техніка накладання найбільш поширених пов'язок. Закриті ушкодження. Перша допомога при вивіхах і переломах. Опіки, відмороження, утоплення, задушення, перша допомога. Ураження отруйними речовинами, укуси тварин, перша допомога. Електротравми, сонячний і тепловий удар, перша допомога. Сторонні тіла вуха, носа, ока, перша допомога.

Основні поняття теми:

Травматизм, гомеостаз, непритомність, колапс, шок, долікарська допомога, перша допомога при ушкодженнях органів, електротравмах, сонячному та тепловому ударах, отруєннях.



## **Тема 9. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я (8 год)**

Місце валеології у формуванні загального світогляду і культури людини. Предмет і завдання методики навчання предметів валеологічного спрямування. Специфічність методів та технологій навчання, спрямованих на формування свідомої мотивації до здорового способу життя і набуття навичок формування, зміцнення і збереження здоров'я. Нормативно-правова база, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей та підлітків через систему загальної середньої освіти. Випереджаючий характер освіти в галузі навчання здоров'я та її превентивність. Формування культури здоров'я особистості як навчально-виховний процес. Здоров'язбережні технології в навчальному процесі. Використання їх при організації занять з основ здоров'я та валеології.

Основні поняття теми: валеологія, як навчальна дисципліна, предмет «Основи здоров'я», базовий компонент дошкільної освіти, Державні стандарти початкової, базової та повної загальної середньої освіти, типові навчальні плани навчальних закладів, їх структура, навчальна програма, превентивна освіта та виховання, технології навчання.

## **Тема 10. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти (6 год)**

Міжнародний досвід навчання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Програма FRESH (концентрація ресурсів на дієвості програм здоров'я в школі). Стратегія, принципи, положення та напрями діяльності шкіл здоров'я, що працюють за проектом ВООЗ «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» та українсько-канадським проектом «Школи здоров'я». Досвід реалізації проекту «Школа проти СНІД» як проекту із доведеною ефективністю.

Етапи впровадження навчання в галузі здоров'я в систему дошкільної та шкільної освіти і фактори, що забезпечують його ефективність.

Традиційні методи навчання у валеології. Нетрадиційні методи навчання. Імітаційні методи активізації навчально-пізнавальної діяльності (інсценування, ділові ігри, аналіз конкретної ситуації, мозкова атака, круглий стіл тощо). Значення активних методів навчання для формування позитивного ставлення учнів до проблем здоров'я і засвоєння відповідних навичок. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок. Тренінг як метод групового навчання спілкуватися і жити в суспільстві. Позаурочна робота щодо навчання здоров'я. Форми та види позакласної роботи валеологічного спрямування: індивідуальна, групова і масова. Проект «рівний-рівному». Співпраця з батьками, громадськими організаціями.

Основні поняття теми: Традиційні методи навчання у валеології (словесні, наочні, практичні, контролю і самоконтролю, самостійної роботи); нетрадиційні методи навчання (інсценування, ділові ігри, аналіз конкретної ситуації, мозкова атака, круглий стіл тощо); освіта на основі життєвих навичок (life skills education); тренінг; позаурочна, позакласна робота, метод «рівний-рівному».

**Структура навчальної дисципліни для денної та заочної (дистанційної) форми навчання**

#### 4. Теми практичних занять

| №   | Назва теми  | к-сть годин |
|-----|---|-------------|
| 1.  | Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Практична робота                                    | 2           |
| 2.  | Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення                                     | 2           |
| 3.  | Демографічна ситуація та тривалість життя в Україні   | 2           |
| 4.  | Рухова активність і здоров'я. Попередження сколіозу і плоскостопості.                                 | 2           |
| 5.  | Раціональне харчування. Практична робота  | 2           |
| 6.  | Провідна роль духовності в процесі формування, розвитку здоров'я                                      | 2           |
| 7.  | Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин | 2*          |
| 8.  | Здоров'я як практична і філософська проблема  | 2           |
| 9.  | Протиепідемічні заходи. Санітарно-гігієнічний режим   | 2           |
| 10. | Профілактика соматичних хвороб у дітей  | 2           |
| 11. | Перша допомога при раптовій зупинці серцевої діяльності та дихання                                    | 2           |
| 12. | Перша допомога при травмах і отруєннях  | 2           |
| 13. | Технології навчання, спрямовані на формування свідомої мотивації до здорового способу життя           | 2           |
| 14. | Традиційні методи навчання у валеології   | 2           |
| 15. | Активні методи навчання у валеології. Тренінг   | 2           |

#### 5. Тематика для самостійної роботи

**Змістовий модуль 1. Валеологія як дороговказ на шляху до виживання людства. Здоровий спосіб життя**

**Тема 1. Причини і передумови виникнення валеології**

1. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
2. Внесок давніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
3. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.

**Тема 2. Валеологія як наука про здоров'я**

1. Проблеми сучасного суспільства в здоров'ї нації.
2. Основні фактори, що впливають на здоров'я.
3. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя.
4. Історія пізнання людиною проблеми власного здоров'я від стародавніх часів до сьогодення.

5. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя країн Сходу та Заходу. Діяльність Гіппократа, Галена, Парацельса, Авіцени, Везалія та інших

### **Тема 3. Здоров'я населення України**

1. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
2. Особливості стану здоров'я українських школярів.
3. Особливості захворюваності школярів-початківців, їх регіональний аспект.

### **Тема 4. Проблеми сучасної людини та шляхи їх розв'язання**

1. Здоров'я як ключова категорія валеології. Здоров'я як практична і філософська проблема.
2. Зумовленість здоров'я дітей початкової школи географічним, кліматичним та біологічним середовищем
3. Поняття здорового способу життя, його складові формування.
4. Проблеми здоров'я сучасної дитини та шляхи їх розв'язання.
5. Роль мотивацій і установок школярів у формуванні основ здорового способу життя.
6. Генетичні аспекти здоров'я дитини. Медико-генетичне консультування.
7. Вплив шкідливих звичок батьків на дитину.

### **Тема 5. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення**

1. Спосіб життя жінки у період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
2. Наукові дослідження щодо психоемоційного зв'язку матері і плоду.
3. Психологічні та фізичні прийоми відновлення працездатності учнів початкової школи під час уроку.

### **Тема 6. Фізичне здоров'я**

1. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.
2. Методи самооцінки фізичних станів школярів.
3. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
4. Біологічні ритми у живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.

### **Тема 7. Принципи раціонального харчування**

1. Проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
2. Фізіологічна роль харчування. Особливості харчування сучасної дитини. Стан харчування учнів початкової школи та політика українського уряду в галузі харчування.
3. Характеристика основних груп продуктів харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму.
4. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність.
5. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.
6. Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології. Вегетаріанство як система харчування. Дієтологія як прикладна наука.
7. Національні традиції харчування.

## **Тема 8. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини**

1. Вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я дитини.
2. Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища.
3. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини. Регіональні особливості.
4. Чинники техногенного забруднення довкілля. Небезпека екологічних катастроф для здоров'я людини.
5. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини.

## **Тема 9. Соціальні умови здоров'я та прояви девіантної поведінки**

1. Суспільні складові довкілля як чинник формування та збереження здоров'я людей.
2. Компоненти української державної системи охорони здоров'я.
3. Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту.
4. Ознаки, наслідки та заходи щодо запобігання психоемоційних перевантажень. Значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
5. Вияви девіантної поведінки (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція, суїцидні вияви), їх соціальні корені та вплив на здоров'я людини і суспільства.

**Змістовий модуль 2. Основні ризики виникнення та основи профілактики захворювань і травматизму. Військовий травматизм. Перша допомога. Теорія та практика формування, збереження та зміцнення здоров'я**

## **Тема 10. Здоров'я дитини та підходи до його формування**

1. Ембріональний період та фактори, що обумовлюють формування здоров'я дитини в цей час.
2. Новонароджений період, грудний вік, дитинство.
3. Формування здоров'я дитини в дошкільному віці.
4. Формування здоров'я школяра, профілактика шкідливих звичок.
5. Здоров'я дитини та початкова школа: складнощі адаптації.
6. Психічне здоров'я учнів-початківців та критерії фізичного розвитку.
7. Наслідки інфекційних захворювань дітей. Заходи профілактики захворювань у навчальних закладах України.

## **Тема 11. Валеологія як предмет вивчення у сучасній загальноосвітній школі**

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я та хвороб.
2. Роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії учнів у збереженні свого здоров'я.
3. Роль учителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра початкової школи.
4. Кращі вітчизняні та світові практики формування здорового способу життя дітей і молоді.

Самостійна робота з курсу «Вікова фізіологія та шкільна гігієна» може відбуватися у вигляді науково-дослідної роботи студента, яка має містити

результати дослідницького пошуку, відображати певний рівень його навчальної компетентності. Структура такої роботи (реферат): вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у таблицях.

### ***Критерії оцінювання дослідження у вигляді реферату***

| <b>№</b>     | <b>Критерії оцінювання роботи</b>   | <b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b> |
|--------------|---|--|
| 1.           | Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження  | 5 балів  |
| 2.           | Складання плану реферату  | 1 бал  |
| 3.           | Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання. | 5 балів  |
| 4.           | Дотримання правил реферування наукових публікацій   | 5 балів  |
| 5.           | Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження   | 5 балів  |
| 6.           | Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)                                 | 4 бали   |
| 7.           | Підготовка доповіді у вигляді презентації у програмі POWER POINT  | 5 балів  |
| <b>Разом</b> |   | <b>30 балів</b>  |

### ***Шкала оцінювання дослідження у вигляді реферату***

| <b>Рівень виконання</b> | <b>Кількість балів, що відповідає рівню</b> | <b>Оцінка за традиційною системою</b> |
|-------------------------|---|---------------------------------------|
| Високий                 | 27 - 30                                     | Відмінно                              |
| Достатній               | 21 - 26                                     | Добре                                 |
| Середній                | 12-20                                       | Задовільно                            |
| Низький                 | 0-11  | Незадовільно                          |

### **Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни**

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
2. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.
3. Місце традицій українського народу в житті сучасника: гармонія чи дисгармонія.
4. Шкідливі звички батьків і здоров'я майбутньої дитини.
5. Спосіб життя жінки рід час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування, ставлення оточення тощо) та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.
6. Валеологічні основи статевого виховання дітей.
7. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.
8. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.
9. Загартовування холодом і теплом: специфіка і оздоровчий ефект.
10. Біоритми і режим роботи сучасної людини.
11. Національні традиції харчування.
12. Вплив алкоголю та тютюну на процес травлення.

13. Екологічні осередки проживання людини (лісові масиви, урбанізовані території, природні джерела тощо) та розробка заходів з покращення їх стану.

14. Загальні тенденції захворювань людини, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання: статистичні дані та їх аналіз.

15. Вплив пандемії Covid 19 на поведінку українців.

16. Чорнобиль як екологічна катастрофа: наслідки і відлуння у сьогоденні.

17. Біологічні та психологічні корені побудови антистресового кодексу життя.

18. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.

19. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.

20. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.

21. Людське життя, його сенс.

22. Тривалість життя людини.

23. Геронтологія як наука.

24. Формування світогляду як валеологічна проблема.

25. Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування

## **7. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

1. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.

2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.

3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.

4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.

5. Основні завдання валеології.

6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.

7. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.

8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.

9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.

10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.

11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.

12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.

13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.

14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.

15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.

16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
20. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування.
22. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Втома школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.
26. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики
27. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Класифікація ритмічних процесів. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
35. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
36. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
37. Врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
38. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
39. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.

44. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
48. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
50. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
55. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Основи раціонального харчування.
57. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
59. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Народні традиції харчування.
61. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
62. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
69. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.



73. Психічна саморегуляція та її методи.
74. Методи психологічної корекції.
75. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
76. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
77. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
78. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
79. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
80. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.

### **Тестові запитання**

- 1. «Валео» у перекладі з латини означає:**  
А) привіт;                      Б) здоров'я;                      В) наука;                      Г) людина.
- 2. Стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів має назву:**  
А) здоровий спосіб життя;    б) здоров'я;    в) спосіб життя;    г) стиль життя.
- 3. Теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я називається:**  
А) валеологічна освіта;                      Б) основи валеології;  
В) валеологія;                      Г) валеологічний світогляд.
- 4. Об'єктом валеології є:**  
А) хвора людина; Б) здорова людина; В) здоров'я людини; Г) хвороби людини.
- 5. Дайте визначення поняття «здоров'я»:**  
А) відсутність хвороб;                      Б) стійкість до стресу;                      В) стан ейфорії;  
Г) стан повного духовного, фізичного, соціального та психічного благополуччя;
- 6. Валеологія це:**  
А) наука про надра Землі; Б) наука про здоров'я людини;  
В) наука про харчування;    Г) наука про біоритми.
- 7. Здоровий спосіб життя – це:**  
А) систематичне заняття спортом;    Б) поведінка та мислення людини, що забезпечують зміцнення та збереження здоров'я;    В) здатність людини керувати своїми емоціями;    Г) здатність людини керувати своїми руховими діями.
- 8. Здоров'я людини на 50% залежить від:**  
А) спадковості; Б) способу життя; В) медичного обслуговування; Г) довкілля.
- 9. На 10% здоров'я людини залежить від:**  
А) спадковості; Б) способу життя; В) медичного обслуговування; Г) довкілля.
- 10. На скільки відсотків здоров'я людини залежить від способу життя:**

A) 10;      Б) 20;      В) 30;      Г) 50.

**11. На скільки відсотків здоров'я людини залежить від рівня медичного обслуговування:**

A) 10;      Б) 20;      В) 30;      Г) 50.

**12. На скільки відсотків здоров'я людини залежить від її генотипу:**

A) 10;      Б) 20;      В) 30;      Г) 50.

**13. На скільки відсотків здоров'я людини залежить від її спадковості:**

A) 10;      Б) 20;      В) 30;      Г) 50.

**14. Оберіть ознаку нездорового способу життя:**

A) активна життєва позиція;      Б) незбалансоване харчування;  
В) повноцінний відпочинок;      Г) регулярна рухова активність.

**15. На які рівні розподіляють здоров'я:**

A) суспільне, групове, індивідуальне;      Б) суспільне, групове, загальносвітове;  
В) групове, індивідуальне, власне;      Г) суспільне, власне, групове.

**16. Якого рівня здоров'я не існує:**

A) середньостатистичне;      Б) суспільне;      В) групове;      Г) індивідуальне.

**17. Який з чинників є найбільш визначальним у стані здоров'я людини:**

A) спадковість;      Б) умови середовища;  
В) рівень медичного обслуговування;      Г) спосіб життя.

**18. Що з перерахованого не є умовою здорового способу життя:**

A) активна життєва позиція;      Б) повноцінний відпочинок;  
В) пасивність;      Г) раціональне харчування.

**19. Суспільне здоров'я це:**

A) здоров'я групи людей;      Б) особисте здоров'я;  
В) здоров'я населення країни;      Г) здоров'я людей певної етнічної групи.

**20. Складова здоров'я, що характеризує стан органів і систем органів організму:**

A) психічне;      Б) соціальне;      В) духовне;      Г) фізичне.

**21. Мета валеології як науки полягає в:**

A) вивченні тварин;      Б) розвитку інтелектуальних здібностей людини;  
В) розвитку фаховості;      Г) формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я.

**22. Що з перерахованого є складовою нездорового способу життя:**

A) повноцінний відпочинок;      Б) відсутність шкідливих звичок;  
В) гіподинамія;      Г) раціональне та сбалансоване харчування.

**23. Яка з перерахованих характеристик не належить до ознак здоров'я:**

A) стійкість до дії шкідливих чинників;  
Б) належність до певної групи за статтю;  
В) функціонування організму в межах норми;  
Г) наявність резервних можливостей організму.

**24. Яка з наведених властивостей не належить до фізичного здоров'я:**

A) сила;      Б) витривалість;      В) сила волі;      Г) гнучкість.

**25. Як називається здатність організму пристосовуватись до мінливих умов навколишнього середовища:**

A) акомодация;      Б) акцепція;      В) адаптація;      Г) антропологізація.

**26. Порушення функцій організму за умов недостатньої рухової активності називають:**

- А) гіпертонія;            Б) стрес;            В) гіподинамія;            Г) гіперактивність.
- 27. Релаксація – це:**  
А) напруга;            Б) розслаблення;            В) хвороба;            Г) витривалість.
- 28. Релігійно-філософська система оздоровлення (з санскриту – «поєднання») – це:**  
А) аеробіка;            Б) бодібілдинг;            В) йога;            Г) шейпінг.
- 29. Серед патогенних мікроорганізмів, що можуть бути збудниками інфекційних хвороб людей, тварин і рослин виділяють:**  
А) бактерії;            Б) віруси;            В) грибки;            Г) усе перераховане.
- 30. Комплекс заходів зі знищення збудників інфекційних хвороб людини та тварин у зовнішньому середовищі фізичними, хімічними і біологічними методами, називається:**  
А) дезінсекція;            Б) дезінфекція;            В) дегазація;            Г) дезактивація.
- 31. Назвіть основний шлях інфікування ВІЛ:**  
А) парентеральний (вживання ін'єкційних наркотиків);            Б) статеві контакти;  
В) травми;            Г) токсикоманія.
- 32. Назвіть, які є найбільш небезпечні інфекційні захворювання в практиці медичного працівника, які виникають у разі попадання інфікованої крові пацієнта:**  
А) гепатити В і С, СНІД;            Б) сифіліс;            В) тиф;            Г) лептоспіроз.
- 33. Назвіть основні причини епідемії туберкульозу в Україні:**  
А) руйнування мережі протитуберкульозних установ;            Б) алкоголізм;  
В) зниження імунного захисту населення;            Г) усе перераховане.
- 34. Незвична (підвищена) чутливість організму до дії деяких факторів навколишнього середовища називається:**  
А) алергеном;            Б) подразненням;            В) алергією;            Г) стресом.
- 35. Чинники навколишнього середовища, що впливають на здоров'я:**  
А) абіотичні;            Б) біотичні;            В) антропічні;            Г) усе перераховане.
- 36. Стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту в соціумі, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію називають:**  
А) фізичним здоров'ям;            Б) психічним здоров'ям;  
В) соціальним здоров'ям;            Г) духовним здоров'ям.
- 37. Відносна динамічна сталість внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників називається:**  
А) адаптація;            Б) гомеостаз;            В) звикання;            Г) саморегуляція.
- 38. Фізичне оздоровче тренування ґрунтується на принципах:**  
А) повторюваності, поступовості, інтеграції;  
Б) повторюваності, інтеграції, індивідуалізації;  
В) інтеграції, поступовості, індивідуалізації;  
Г) повторюваності, поступовості, індивідуалізації.

**39. Які процеси відбуваються в опорно-руховому апараті у дитячому віці:**

- А) формування постави, скостеніння хрящів, зміна пропорцій тіла;
- Б) припинення росту, зміна кісткової тканини на хрящову;
- В) формування постави, припинення росту, зміна кісткової тканини на хрящову;
- Г) формування постави, припинення росту, зміна пропорцій тіла;

**40. Які зміни в організмі людини можуть розвиватися при гіподинамії:**

- А) посилюється обмін речовин, збільшується кількість жирової тканини, виникає кисневе голодування;
- Б) збільшується кількість жирової тканини, погіршується перетравлення і засвоєння поживних речовин, виникає кисневе голодування;
- В) зменшується кількість жирової тканини, покращується перетравлення і засвоєння поживних речовин, виникає кисневе голодування;
- Г) понижується обмін речовин, зменшується кількість жирової тканини, виникає кисневе голодування.

**41. Що називається імунітетом:**

- А) реакція-відповідь організму на дію подразників із зовнішнього і внутрішнього середовища за участю центральної нервової системи;
- Б) порушення нормальної життєдіяльності організму, в результаті якого знижуються його пристосувальні можливості;
- В) прояв спрямованих на збереження гомеостазу захисних реакцій організму на генетично чужорідні речовини;
- Г) неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію подразника.

**42. Що називається інсультом:**

- А) загальне захворювання людини, основним проявом якого є підвищення артеріального тиску;
- Б) гостре порушення мозкового кровообігу, що призводить до ушкодження тканини мозку і розладів його функцій;
- В) порушення тону судин, у результаті якого порушується кровообіг і кровопостачання органів;
- Г) захворювання, що проявляються у нерівномірному розширенні вен, що сприяє утворенню кровообігу та підвищенню тиску.

**43. Виберіть, яке поняття визначається як загальна кількість їжі та співвідношення її компонентів, що зумовлює нормальний стан здоров'я людини і відповідає її біологічним потребам:**

- А) раціональне харчування;
- Б) фізіологічне голодування;
- В) норма харчування;
- Г) харчовий баланс.

**44. Вислів: «Людина є те, що вона їсть» належить:**

А) Аристотелю;           Б) Сократу;           В) Л. Фейербаху;           Г) Сковороді.

**45. Вислів: «Треба їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти» належить:**

А) Аристотелю;           Б) Сократу;           В) Л. Фейербаху;           Г) Сковороді.

**46. Доповніть перелік поживних речовин: «білки, жири, ...»:**

А) вітаміни;           Б) мінеральні речовини;           В) вода;           Г) вуглеводи.

**47. Які з складових їжі поділяють на макро-, мікро- та ультрамікроелементи:**

А) білки;           Б) вітаміни;           В) мінерали;           Г) жири та вуглеводи.

**48. На яку з речовин багаті наступні продукти харчування: вершки, горіхи, жовток яєць:**

А) білки;           Б) жири;           В) вуглеводи;           Г) вітаміни.

**49. До групи водорозчинних вітамінів належить:**

А) вітамін С;           Б) вітамін А;           В) вітамін Д;           Г) вітамін Е.

**50. Основний будівельний матеріал організму людини – це:**

А) білки;           Б) жири;           В) вуглеводи;           Г) вітаміни.

**51. Білки – це :**

А) органічні речовини, що поділяються на моно- та полісахариди;

Б) мінеральні речовини;

В) органічні речовини, що складаються з 22 амінокислот;

Г) мономери.

**52. Дайте визначення терміну «метаболізм»:**

А) життя клітини;

Б) здатність до розмноження;

В) обмін речовин;

Г) діяльність мозку.

**53. Вітаміни групи В належать до групи:**

А) водорозчинних;   Б) жиророзчинних;   В) кислоторозчинних;   Г) не розчинних.

**54. Продукти з високим вмістом білків найкраще засвоюються з:**

А) овочами;           Б) вітамінними напоями;           В) хлібом;           Г) крупами.

**55. Основним джерелом енергії в організмі є:**

А) вітаміни;           Б) білки;           В) жири;           Г) вуглеводи.

**56. У організмі людини жири виконують наступні функції:**

А) захисні;   Б) теплорегуляторні;   В) енергетичні;   Г) усі перераховані.

**57. Яке захворювання виникає при нестачі вітаміну С:**

А) цинга;           Б) анемія;           В) бері-бері;           Г) дерматит.

**58. При нестачі якого вітаміну виникає рахіт:**

А) С;           Б) нікотинової кислоти;           В) каротину;           Г) Д.

**59. Нестача якого вітаміну призводить до розвитку нічної сліпоты:**

А) В<sub>1</sub>;           Б) В<sub>12</sub>;           В) С;           Г) А.

**60. Як називається комплекс змін в діяльності організму, що призводить до його охолодження:**

А) терморегуляція;   Б) теплопродукція;   В) тепловіддача;   Г) теплопровідність.

**61. Стан, при якому надходження вітамінів в організм знаходиться на нижній межі фізіологічної потреби, внаслідок чого будь-які запаси певних вітамінів в організмі відсутні називається:**

А) авітамінозом; Б) гіповітамінозом; В) гіпервітамінозом; Г) пограничним.

**62. Частка плазми в загальному об'ємі крові складає (%):**

А) 55; Б) 50; В) 45; Г) 40.

**63. Частка формених елементів в загальному об'ємі крові складає (%):**

А) 55; Б) 50; В) 45; Г) 40.

**64. Кров віддає максимальну кількість кисню, коли проходить через:**

А) передсердя; Б) легені; В) м'язові капіляри; Г) шлуночки.

**65. Положення серця в грудній порожнині новонародженої дитини:**

А) вертикальне; Б) горизонтальне; В) косе; Г) поперечне.

**66. Положення серця в грудній порожнині дорослої людини:**

А) вертикальне; Б) горизонтальне; В) косе; Г) поперечне.

**67. Найтовщим шаром серця є:**

А) ендокард; Б) епікард; В) міокард; Г) перикард.

**68. Мале коло кровообігу починається з:**

А) лівого шлуночка; Б) правого шлуночка;  
В) лівого передсердя; Г) правого передсердя.

**69. Велике коло кровообігу починається з:**

А) лівого шлуночка; Б) правого шлуночка;  
В) лівого передсердя; Г) правого передсердя.

**70. Мале коло кровообігу завершується в:**

А) лівому шлуночку; Б) правому шлуночку;  
В) лівому передсерді; Г) правому передсерді.

**71. Велике коло кровообігу завершується в:**

А) лівому шлуночку; Б) правому шлуночку;  
В) лівому передсерді; Г) правому передсерді.

**72. Під дією адреналіну діяльність серця:**

А) прискорюється; Б) уповільнюється; В) не змінюється; Г) зупиняється.

**73. Нормативні показники діастолічного тиску дорослої людини (мм.рт.ст.):**

А) 60-85; Б) 85-100; В) 100-110; Г) 110-125.

**74. Нормативні показники систолічного тиску дорослої людини (мм.рт.ст.):**

А) 60-85; Б) 85-100; В) 100-110; Г) 110-125.

**75. Психічний процес відображення дійсності, спрямований на формування стійкого психічного здоров'я, створення успішної, творчої діяльності, відчуття комфорту це:**

А) оздоровче мислення; Б) позитивне мислення;  
В) мотивація діяльності; Г) моніторинг здоров'я.

**76. Потенційні можливості людини виконувати максимум м'язового зусилля, обсяг фізичного навантаження, який може бути виконаний без**

**зниження заданого рівня функціонування організму, серцево-судинної і дихальної системи називаються:**

- А) фізична працездатність;
- Б) розумова працездатність;
- В) фізичний розвиток;
- Г) фізичне здоров'я.

**77. Стан гармонії морфологічної структури фізичного тіла і систем життєзабезпечення людського організму називається:**

- А) фізична працездатність;
- Б) розумова працездатність;
- В) фізичний розвиток;
- Г) фізичне здоров'я.

**78. Сукупність найбільш стійких психічних рис особистості людини, які виявляються у її вчинках та діях – це:**

- А) характер;
- Б) рішучість;
- В) воля;
- Г) емоції.

**79. Індивідуальна особливість психіки людини, в основі якої лежить відповідний тип нервової системи – це:**

- А) характер;
- Б) темперамент;
- В) воля;
- Г) впертість.

**80. Бажання належати до певної соціальної групи і посідати в ній певне становище, користуватися прихильністю оточуючих, бути об'єктом їх уваги та любові – це потреби:**

- А) біологічні;
- Б) соціальні;
- В) духовні;
- Г) матеріальні.

**81. Продукти тютюнокуріння спричиняють:**

- А) з'єднання частини гемоглобіну з чадним газом;
- Б) зниження рівня адреналіну в крові;
- В) підвищення еластичності голосових зв'язок;
- Г) усе з перерахованого.

**82. Страшним наслідком хронічного алкоголізму є:**

- А) сонливість;
- Б) втрата апетиту;
- В) деградація особистості;
- Г) зміна зовнішності.

**83. Явище абстиненції – це:**

- А) сп'яніння;
- Б) відраза від алкоголю;
- В) отруєння алкоголем;
- Г) похмілля.

**84. Найбільш виразно алкоголь діє на:**

- А) кров;
- Б) нирки;
- В) головний мозок;
- Г) шлунок.

**85. Основна частка алкоголю знешкоджується:**

- А) печінкою;
- Б) нирками;
- В) шлунком;
- Г) кишечником.

**86. Спільним у дії алкоголю та наркотичних засобів є ураження:**

- А) легенів;
- Б) нирок;
- В) печінки;
- Г) нервової системи.

**87. Алкогольні психози частіше виникають у:**

- А) юнаків;
- Б) жінок;
- В) чоловіків;
- Г) людей похилого віку.

**88. Наука, що вивчає патогенні для організму гриби, називається:**

- А) бактеріологія;
- Б) вірусологія;
- В) протозоологія;
- Г) мікологія.

**89. Наука, що вивчає патогенні для організму простіші, називається:**

- А) бактеріологія;
- Б) вірусологія;
- В) протозоологія;
- Г) мікологія.

**90. Найбільш несприятливим середовищем існування в організмі людини для бактерій є:**

- А) шлунок;
- Б) дванадцятипала кишка;
- В) тонкий кишечник;
- Г) товстий кишечник.

**91. Масове розповсюдження інфекційного захворювання на території країни, області, великого міста називається:**

- А) епідемія; Б) пандемія;  
В) спорадичні випадки; Г) природньоосередкові хвороби.

**92. Широке поширення інфекційних захворювань, що охоплює територію ряду країн, за класифікацією інфекційних захворювань за інтенсивністю поширення називається:**

- А) епідемія; Б) пандемія;  
В) спорадичні випадки; Г) природньоосередкові хвороби.

**93. Шлях передачі інфекцій, збудник яких локалізується в кровоносній системі:**

- А) фекально-оральний; Б) повітряно-крапельний;  
В) трансмісивний; Г) контактено-побутовий.

**94. Шлях передачі інфекцій, збудник яких локалізується на шкірі та слизовій оболонці:**

- А) фекально-оральний; Б) повітряно-крапельний;  
В) трансмісивний; Г) контактено-побутовий.

**95. Шлях передачі інфекцій, збудник яких локалізується в шлунково-кишковому тракті:**

- А) фекально-оральний; Б) повітряно-крапельний;  
В) трансмісивний; Г) контактено-побутовий.

**96. Шлях передачі інфекцій, збудник яких локалізується в дихальних шляхах:**

- А) фекально-оральний; Б) повітряно-крапельний;  
В) трансмісивний; Г) контактено-побутовий.

**97. Корисні для організму людини представники мікрофлори кишечника виробляють:**

- А) білки; Б) жири; В) вуглеводи; Г) вітаміни.

**98. Найбільша кількість бактерій у організмі здорової людини знаходиться в:**

- А) шлунку; Б) дванадцятипалій кишці;  
В) тонкому кишечнику; Г) товстому кишечнику.

**99. Велику роль у поширенні глистяних інвазій відіграє:**

- А) вода; Б) ґрунт; В) повітря; Г) деякі групи рослин.

**100. Способи та засоби, що застосовуються в дезінфекції:**

- А) хімічні; Б) фізичні; В) біологічні; Г) усі перераховані.

## **8. Методи навчання**

**I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності  
За джерелом інформації:**

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (POWERPOINT – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- Практичні.

**За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.



**За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.  
**За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

## **II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності**

**Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **9. Форми контролю**

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; реферативне дослідження.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Видами контролю знань студентів є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних, занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація – засвоєння програмного матеріалу змістового модуля у вигляді письмової контрольної роботи, яка проводиться по завершенню вивчення I модуля.

Підсумкова атестація – екзамен.

## **10. Розподіл балів, які отримують студенти.**

Оцінювання студента відбувається згідно положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» від 20.02.2015 р.

| <b>оцінка національна</b> | <b>оцінка ECTS</b> | <b>визначення оцінки ECTS</b>   | <b>рейтинг студента, бали</b> |
|---------------------------|--------------------|---|-------------------------------|
| відмінно                  | <b>A</b>           | відмінно - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок.         | <b>90-100</b>                 |
| добре                     | <b>B</b>           | дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками                   | <b>82-89</b>                  |
|                           | <b>C</b>           | добре – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок   | <b>74-81</b>                  |
| задовільно                | <b>D</b>           | задовільно – непогано, але із значною кількістю недоліків                 | <b>64-73</b>                  |
|                           | <b>E</b>           | достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії                     | <b>60-63</b>                  |
| незадовільно              | <b>FX</b>          | незадовільно – потрібно працювати перед тим, як отримати позитивну оцінку | <b>35-59</b>                  |

|  |          |   |              |
|--|----------|---|--------------|
|  | <b>F</b> | незадовільно – необхідна серйозна подальша робота | <b>01-34</b> |
|--|----------|---|--------------|

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни  $R_{\text{дис}}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи  $R_{\text{НР}}$  (до 70 балів):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}}$

## 11. Методичне забезпечення

1. Робоча навчальна програма.
2. Методичні вказівки для студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальності 015 Професійна освіта (015.18 «Технологія виробництва і переробки продуктів сільського господарства») до вивчення дисципліни «Валеологія та основи медичних знань»/О.В. Єресько. – К.: НУБіП України, 2020. – 68 с.
3. Електронний курс на навчальному порталі НУБіП.
4. Презентації лекцій у програмі POWER POINT.
5. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
6. Комплект друкованих завдань для підсумкового контролю.

## 12. Рекомендована література

### Основна:

1. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. З англ. С-Л. Гумецької. – Х. :Віват, 2020, - 512 с.
4. Єресько О.В. Методичні вказівки для студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальності 015 Професійна освіта (015.18 «Технологія виробництва і переробки продуктів сільського господарства») до вивчення дисципліни «Валеологія та основи медичних знань»/О.В. Єресько. – К.: НУБіП України, 2020. – 68 с.
5. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник /За ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець- сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.
6. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.
7. Валеологія. Навч. посібник: в 2- ч. /За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – 306 с.
8. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник / П.Д.Плахтій, Л.С.Соколенко, Н.В.Гутарева. — Кам'янецьПодільський: ТОВ "Друкарня Рута" , 2013. — 268 с.

### **Допоміжна:**

1. Балакірева О.М., Ващенко Л.С., Сакович О.Т. та ін. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. - 108 с.
2. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.
3. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін. Батькам про валеологію. – К., 2000. – 152 с.
4. Болторович З. Є. Народна медицина українців. – К., 1990. – 207 с.
5. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. - К.: Вища школа, 1983. – 320 с.
6. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
7. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах. – Харків, 2005. – 187
8. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. Навчальний посібник. - К.: Здоров'я, 1999. - 694 с.
9. Єресько О.В. Виховання валеологічних цінностей дітей-підлітків у процесі навчальної і позаурочної діяльності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. К. 2018, 23 с.
10. Козирева О. І. Тютюновий дим – отрута. – К., 1980. – 45 с.
11. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
12. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоровье. 1989. – 268 с.
13. Павлов А. В., Романенко Н. А., Хижняк Н. И. Биологическое загрязнение окружающей среды и здоровье человека. – К., 1992. – 323 с.
14. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. «Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум», Кам'янець-Подільський, ПП Буйницький А.О., 2010
15. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. – К., 1989.–169 с.
16. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К., 1986. – 152 с.

### **13. Інформаційні ресурси**

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2109>

[https://elearn.nubip.edu.ua/pluginfile.php/699940/mod\\_resource/content/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%9E%D0%9C%D0%97.pdf](https://elearn.nubip.edu.ua/pluginfile.php/699940/mod_resource/content/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%9E%D0%9C%D0%97.pdf)

<https://moz.gov.ua/>

<http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>

<https://www.who.int/ru>

<https://www.unicef.org/ukraine>