# Кафедра корекційної педагогіки та інклюзії

**Культура здорового способу життя (ЗСШ)**

***Семестр: 3 Обсяг дисципліни: загальна кількість годин*** - 90 ***(кредитів ЄКТС – 3);*** ***аудиторні години - 32 (лекції - 16 , практичні / семінарські - 16, лабораторні –н/п)***

***Лектор: Матвієнко С.В. (ел. адреса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)***

***Результати навчання:***

* ***знати:***
* цілісне уявлення про здоров’я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя
* чинники, що формують здоров’я та ті, що негативно впливають на здоров’я людини;
* методи та шляхи формування здорового способу життя;
* шляхи відновлення;
* методи дослідження ЗСЖ і їх значення;
* поняття якості життя;
* принципи ЗСЖ;
* пріоритетні напрямки формування ЗСЖ;
* методи і форми пропаганди ЗСЖ;
* законодавство України щодо формування ЗСЖ
* ***вміти***:
* перевіряти стан фізичного здоров’я осіб у навчальних закладах різного типу;
* володіти навичками рухової активності, оздоровчого тренування, загартовування;
* вміти оцінювати показники якості життя;

***Анотація навчальної дисципліни:***

 у навчальному курсі представлені теоретичні та практичні питання, що стосуються формування відповідального ставлення кожної людини до власного здоров'я, його збереження та зміцнення. Розглядаються проблеми здоров'я, характерні для населення України. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини, Фізіологія організму людини. Стрес, його роль в адаптації людини до соціальної та трудової діяльності. Імунітет, чинники його формування. Екологічні аспекти здоров'я і перспективи виживання людини. Інфекційні захворювання. Пропонуються шляхи вирішення цих проблем.

***Рекомендована література:***

1. Основи медичних знань. Петриненко Т.В.- Підручник.-К.: Медицина.- 2007.-248 с.
2. Основи здоров’я. Грибан В.Г.-Валеологія.-Навч. Посібник.-Київ,Центр. Уч. Літ.-2008.-214 с.
3. Амосов Н.М. Моя система здоровья. – К.: Здоровье, 1997. – 56 с.
4. Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с анг. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.
5. Основы валеологии. Учебное пособие/ под общей редакцией В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, - 1998. – 434 с. в 3 томах.
6. Фрейд З.Психологія людських мас і аналіз людського «Я».-Роман: пер.з нім,- СПб.- Видавничий дім« Азбука класика».- 2008.-192с.
7. 9. 50 правил здорового питания/ составитель Г.С. Выдревич, - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. – 64 с.
8. 10 . Сон: Тонкости, хитрости и секреты/ под редакцией Ю.В. Татуры. – М.: Бун-пресс, - 2006. – 378 с.
9. 11. Білявський Г.О. Основи екології. Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2006. – 408 с.

***Форми та методи навчання: лекції, практичні, самостійна робота (58 год.)***

***Форма звітності: Залік***

***Мова навчання:* українська**

Розглянуто на засіданні кафедри «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 р. Протокол №\_\_\_\_\_\_

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проф. Островська К. О.

Затверджено на Вченій раді факультету «15»\_листопада 2016 р. Протокол №\_3\_\_\_

Декан факультету педагогічної освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доц. Герцюк Д. Д.