

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації**



**КАФЕДРА ФІТНЕСУ
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Пшенична Л.П., Козицька А.П., Бобровник Л.П.

**Методичні рекомендації з проведення семінарських
занять**

з навчальної дисципліни

«Основи здорового способу життя»

освітньо-професійної програми «Фізична терапія»

галузі знань 22 «Охорона здоров'я»

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітнього ступеня бакалавр



Київ – 2023

УДК 378.147:615.83(072)
М 54

Рецензенти:

Стельмахівська В. П., доцент кафедри здоров'я, валеології і медико-біологічних дисциплін Українського державного університету, кандидат медичних наук, доцент.

Данилевич М. В., декан факультету фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №6 від 25.01.2023 року).

Пшенична Л.П., Козицька А.П., Бобровник Л.П.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» освітньо-професійної програми «Фізична терапія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерпія» освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 15 с.

Укладачами методичних рекомендацій з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» освітньо-професійної програми «Фізична терапія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерпія» освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр є Л.П. Пшенична, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; А.П. Козицька, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації; Л.П. Бобровник, асистент кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації. Методичні вказівки були розроблені згідно освітньо-професійної програми «Фізична терапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерпія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я». Рекомендовано бакалаврам фізичної терапії, ерготерапії та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться питаннями, пов'язаними з формуванням здорового способу життя.

УДК 378.147:615.83(072)

©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023
© Пшенична Л.П., Козицька А.П., Сущенко Л.П., 2023

Опис дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» пов'язаний з основами здорового способу.

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є: розширення на сучасному теоретичному рівні уявлення про здоровий спосіб життя; формування мотивації студентів до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та культивування здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є:

- охарактеризувати здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я і повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій;
- розкрити складові здорового способу життя: раціональне харчування, репродуктивне здоров'я та психічне здоров'я;
- з'ясувати особливості культивування здорового способу життя.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

| № з/п | Результати навчання | Компетентності |
|-------|--|---|
| 1. | | <i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</i> |
| 2. | ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади. | ФК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я. |

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

| | | |
|----|--|---|
| 3. | <p>ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).</p> | <p>ФК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.</p> |
|----|--|---|

Плани семінарських занять

Плани семінарських занять
для студентів II курсу
на II семестр 2022/2023 навчального року
з дисципліни «Основи здорового способу життя»

| № з/п | Тема семінарського заняття | Кількість годин |
|---------------|---|-----------------|
| 1. | Тема 1.1. Здоровий спосіб життя та донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. | 2 |
| 2. | Тема 1.2. Фізична культура і здоров'я. | 2 |
| 3. | Тема 2.1. Харчування і здоров'я. | 2 |
| 4. | Тема 2.2. Репродуктивне здоров'я. Статеве виховання. | 2 |
| 5. | Тема 3.1 Шкідливі звички і здоров'я. | 2 |
| 6. | Тема 3.2. Залежність здоров'я від стану хребта. | 2 |
| 7. | Тема 3.3. Загартовування. | 2 |
| Усього | | 14 |

Семінарське завдання 1.

Тема: Здоровий спосіб життя та донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.

Завдання:

1. Ознайомитися з інформацією щодо визначення поняття «здоровий спосіб життя».
2. Розглянути концептуальні моделі здоров'я та чинники, які впливають на формування здоров'я.

3. Розкрити поняття «оптимальний руховий режим» та фактори розвитку гіпокінезії.
4. Ґрунтовно розглянути методи проведення донозологічної діагностики здоров'я за функціональними показниками.
5. Розглянути методику діагностики здоров'я за прямими показниками., а також методику діагностики здоров'я за резервами біоенергетики.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Нестерова С. Ю. Основи здорового способу життя : навч.-метод. посіб. для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2019. 142 с.
2. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Ч. 1 / ред. В. І. Бобрицька. Полтава : Скайтек, 2000. 145 с.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p#Text>

Семінарське завдання 2

Тема: Фізична культура і здоров'я.

Завдання:

1. Ознайомитися з механізмами оздоровчої дії фізичних вправ.
2. Розглянути вплив фізичних навантажень на функціональні резерви організму.
3. Розкрити основні протипоказання до занять фізичними вправами.
4. Ґрунтовно ознайомитися з основними формами оздоровчого фізичного тренування (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, велосипедні прогулянки, ходьба на лижах, ранкова гігієнічна руханка).
5. Розкрити основи побудови оздоровчого фізичного тренування, а також принципи і методи оздоровчого тренування.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія ІІ. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. С. 144–156.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
3. Омельченко С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, висновки. *Рідна школа*. 2005. №7. С.6-10.

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»
Семінарське завдання 3*

Тема: Харчування і здоров'я.

Завдання:

1. Розкрити поняття «раціональне харчування» та значення харчування для здоров'я людини.
2. Розглянути значення і кількість білків, жирів, вуглеводів в раціоні харчування, а також значення основних мінеральних речовин і їхньої кількості в раціоні харчування.
3. Ознайомитися з поняттям «мінеральний обмін».
4. Розглянути значення, кількість і режим споживання води.
5. Ознайомитися з поняттям значення вітамінів в раціоні харчування і продукти, в яких вони містяться.
6. Розглянути вплив вегетаріанства на організм людини. Принципи і значення голодування. Оцінка раціону харчування.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: генеза теорії та практики у світі та Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць*. Вип. 12. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. С. 142–147.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
3. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Ч. 2 / ред. В. І. Бобрицька. Полтава : Скайтек, 2001. 159 с.

Семінарське завдання 4

Тема: Репродуктивне здоров'я.

Завдання:

1. Ознайомитися з поняттями «статеве виховання», «репродуктивна здатність», «репродуктивний потенціал».
2. Розглянути ознаки, які характерні для здорової сім'ї.
3. Розкрити поняття чоловічі та жіночі статеві гормони та значення гормонального балансу для стану здоров'я.
4. Ознайомитися з факторами, від яких залежить репродуктивне здоров'я.
5. Охарактеризувати поняття «статева культура».
6. Розкрити основні принципи формування повноцінної сім'ї.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Основи здорового способу життя : підручник / М. І. Кручаниця та ін.]; Міністерство освіти і науки України, Ужгород : Ужгородський національний університет, 2016. 263 с.

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

2. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 400 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

Семінарське завдання 5

Тема: Шкідливі звички і здоров'я.

Завдання:

1. Ознайомитися з принципами розвитку психічної та фізичної залежності та як вони розвиваються.
2. Обговорити ознаки абстинентного синдрому.
3. Розглянути наслідки і ознаки розвитку морфінomanії.
4. Ознайомитися з ознаками та наслідками вживання препаратів коноплі, кокаїну, амфетамінів.
5. Розглянути основні препарати, що викликають розвиток галюцинацій і наслідки їх вживання.
6. Ознайомитися з механізмами формування тютюнозалежності.
7. Ознайомитися з механізмами формування алкогольної залежності та особливостями впливу алкоголю на організм.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. Гетман, Володимир Іванович. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навчальний посібник / В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, О. П. Питомець ; За наук. ред. К. Б. Ставицької. Київ : Основа, 2009. 198 с.
3. Розпорядження Верховної Ради України від 28 грудня 2020 р. № 1671 р. «Про схвалення Концепції розвитку електронної охорони здоров'я»
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1671-2020-p#Text>

Семінарське завдання 6

Тема: Залежність здоров'я від стану хребта.

Завдання:

1. Ознайомитися зі значенням стану опорно-рухового апарату для здоров'я людини.
2. Розкрити причини і наслідки розвитку остеохондрозу.
3. Розглянути причини розвитку і наслідки сколіозу.
4. Охарактеризувати оцінку стану опорно-рухового апарату.

Рекомендовані інформаційні джерела

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять

з навчальної дисципліни

«Основи здорового способу життя»

1. Нестерова С.Ю. Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія): Конспект лекцій для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2019. 127 с.
2. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 400 с.
3. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загальнонаціонального дослідження URL : <http://health-index.com.ua/>

Семінарське завдання 7

Тема: Загартовування.

Завдання:

1. Ознайомитися зі значенням загартовування та основними принципами загартовування.
2. Ознайомитися з методикою загартовування повітрям.
3. Розглянути значення сонця для організму людини.
4. Розкрити основні принципи загартовування водою.
5. Розглянути значення ходіння босоніж для здоров'я людини.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
2. Нестерова С. Ю. Основи здорового способу життя : навч.-метод. посіб. для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2019. 142 с.
3. Рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про стан соціально–демографічної ситуації, охорони здоров'я і ринку праці в Україні» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/n0016525-09#Text>

Організація самостійної роботи студентів

| Назви модулів і тем | Зміст завдань до СРС | Форми виконання /звітності |
|---|--|---|
| Тема 1.1. Здоровий спосіб життя та донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. | Розглянути концептуальні моделі здоров'я та чинники, які впливають на формування здоров'я., а також методи проведення донозологічної | Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1 |

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

| | | |
|--|--|--|
| | діагностики здоров'я за функціональними показниками. | |
| Тема 1.2. Фізична культура і здоров'я. | Розкрити основи побудови оздоровчого фізичного тренування, а також принципи і методи оздоровчого тренування. | Модульна контрольна робота №1. |
| Тема 2.1. Харчування і здоров'я. | Розкрити поняття «раціональне харчування» та значення харчування. | Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2 |
| Тема 2.2. Репродуктивне здоров'я. Статеве виховання. | Розкрити основні принципи формування повноцінної сім'ї. | Усна відповідь. |
| Тема 2.3. Аспекти психічного здоров'я. | Розглянути аспекти психічного здоров'я | Модульна контрольна робота №2 |
| Тема 3.1 Шкідливі звички і здоров'я. | Ознайомитися з механізмами формування тютюнозалежності, накррозалежності та алкогольної залежності. | Мультимедійна презентація на теми, пов'язані з основами здорового способу життя. |
| Тема 3.2. Залежність здоров'я від стану хребта. | Розглянути причини розвитку і наслідки сколіозу. | Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3 |
| Тема 3.3. Загартовування. | Розкрити основні принципи загартовування. | Модульна контрольна робота №3. |

Контроль якості знань студентів.

Оцінювання
результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу
за 2 семестр 2022/2023 навчального року
з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя»

| Виконання завдання | Оцінка |
|-------------------------------|----------|
| Модульна контрольна робота №1 | 20 балів |
| Модульна контрольна робота №2 | 20 балів |
| Модульна контрольна робота №3 | 20 балів |

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

| | |
|---|----------|
| Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1 | 10 балів |
| Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2 | 10 балів |
| Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3 | 10 балів |
| Мультимедійна презентація на тему, пов'язану з основами здорового способу | 10 балів |
| Всього | 100 |

1.1. Критерії оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які студент отримує до $10 \cdot 3 = 30$ балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці обов'язкового освітнього компоненту «Основи здорового способу життя»:

| Оцінка, в балах | Критерії оцінювання |
|-----------------|--|
| 17-20 | ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи; |
| 14-16 | ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи; |
| 9-12 | ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи; |
| 1-8 | ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи. |

1.2. Критерії оцінювання написання студентом тестових завдань до модулів навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя». Тестове завдання з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною. Тестове завдання з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя», розроблене студентом, оцінюється до 10 балів:

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

| Оцінка, в балах | Критерії оцінювання |
|-----------------|---|
| 9-10 | ставиться за чітку відповідність тестового завдання ресурсам щодо основ здорового способу життя; ґрунтовність питань і відповідей тестового завдання; наявність 10 запитань тестового завдання; |
| 7-8 | ставиться за часткову відповідність тестового завдання ресурсам щодо основ здорового способу життя у фізичній терапії; можлива наявність 8 запитань тестового завдання; |
| 5-6 | ставиться за ставиться за незначну відповідність тестового завдання ресурсам щодо основ здорового способу життя; наявність 6 запитань тестового завдання; |
| 0-4 | ставиться за невідповідність тестового завдання ресурсам щодо основ здорового способу життя; можлива наявність 4 запитань тестового завдання. |

1.3. Критерії оцінювання створення студентом власних мультимедійних презентацій на теми, пов'язані з основами здорового способу життя. Мультимедійні презентації на теми, пов'язані з основами здорового способу життя оцінюються до 10 балів:

| Оцінка, в балах | Критерії оцінювання |
|-----------------|--|
| 9-10 | ставиться за глибоке розуміння теми, пов'язаної з основами здорового способу життя; за розробку яскравого дизайну мультимедійної презентації; |
| 7-8 | ставиться за розуміння теми, пов'язаної з основами здорового способу життя; за розробку мультимедійної презентації; |
| 5-6 | ставиться за деякі помилки у розумінні теми, пов'язаної з основами здорового способу життя; за розробку мультимедійної презентації, але невелику за обсягом; |
| 0-4 | ставиться за не розуміння теми, пов'язаної з основами здорового способу життя. |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90-100 | A | відмінно | Зараховано |
| 80-89 | B | добре | |
| 70-79 | C | | |
| 65-69 | D | задовільно | |
| 60-64 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Підсумковий контроль: Залік, 4 семестр.

**Питання до заліку
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»**

1. Фактори, які лежать в основі здорового способу життя.
2. Вплив фізичної активності на здоров'я людини.
3. Основні протипоказання до занять фізичними вправами.
4. Визначення раціональному харчуванню.
5. Вплив вегетаріанства на організм людини та розкрити основні принципи голодування.
6. Поняття чоловічі та жіночі статеві гормони та значення гормонального балансу для стану здоров'я.
7. Вплив має тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиних засобів на організм людини.
8. Вплив порушення постави на стан здоров'я та які фактори сприяють розвитку порушення постав.

9. Основні методи профілактики порушення функції опорно-рухового апарату.
10. Основні принципи загартовування.

У.ІІ. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основні

1. Нестерова С. Ю. Основи здорового способу життя : навч.-метод. посіб. для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2019. 142 с.

Допоміжні

2. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Ч. 1 / ред. В. І. Бобрицька. Полтава : Скайтек, 2000. 145 с.
3. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Ч. 2 / ред. В. І. Бобрицька. Полтава : Скайтек, 2001. 159 с.
4. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. С. 144–156.
5. Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: генеза теорії та практики у світі та Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: збірник наукових праць. – Вип. 12. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. С. 142–147.
6. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
7. Гетман В. І. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини : навч. Посіб. / В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, О. П. Питомець ; За наук. ред. К. Б. Ставицької. Київ : Основа, 2009. 198 с.
8. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
9. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
10. Коцан І. Я. та ін. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
11. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 400 с.
12. Нестерова С.Ю. Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія): Конспект лекцій для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2019. 127 с.
13. Омельченко С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, висновки. *Рідна школа*. 2005. №7. С.6-10.

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

14. Основи здорового способу життя : підручник / М. І. Кручаниця та ін.]; Міністерство освіти і науки України, Ужгород : Ужгородський національний університет, 2016. 263 с.

15. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / Кер. авт. кол. О. Яременко; Н. Бутенко, О. Вакуленко та ін. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. 111 с.

16. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. 373 с.

Інформаційні джерела

17. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загальнонаціонального дослідження URL : <http://health-index.com.ua/>

18. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p#Text>

19. Рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про стан соціально–демографічної ситуації, охорони здоров'я і ринку праці в Україні» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/n0016525-09#Text>

20. Розпорядження Верховної Ради України від 28 грудня 2020 р. № 1671 р. «Про схвалення Концепції розвитку електронної охорони здоров'я» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1671-2020-p#Text>

*Методичні рекомендації з проведення семінарських занять
з навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»*

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Опис дисципліни..... | 3 |
| Основні програмні результати навчання та компетентності, які вони формують..... | 3 |
| Плани семінарських занять..... | 4 |
| Організація самостійної роботи студентів..... | 8 |
| Контроль якості знань..... | 9 |
| Питання до заліку | 12 |
| Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу..... | 13 |

[Введіть текст]

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Пшенична Лариса Павлівна, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; А.П. Козицька,

Козицька Алла Павлівна, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Бобровник Лариса Петрівна, асистент кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Пшенична Л.П., Козицька А.П., Бобровник Л.П.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» освітньо-професійної програми «Фізична терапія» галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерпія» освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 15 с.

Підписано до друку
22.03.2023 р. Формат 60*84. Папір офсетний
Друк різнограф. Умовн. друк. арк.
Замовлення №15680 Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м.Запоріжжя, вул. Піддєноукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900