

## ВАЛЕОЛОГІЯ

### Кафедра технології виробництва і переробки продукції тваринництва та кінології

<i>Лектор</i>	Самохіна Є. А.
<i>Семестр</i>	2
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік
<i>Аудиторні години</i>	44 (14 год. лекцій, 30 год. практичних чи лабораторних)

#### Загальний опис дисципліни

Одним із основних завдань Валеології є збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини та передача його нащадкам.

Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людини. Валеологія надає широку уяву про те, як правильно, тобто корисно й приємно працювати, відпочивати, харчуватися й зберігати здоров'я. В основі валеології «лежить» здоровий спосіб життя. Людини.

Здоровий спосіб життя людини – це одна з основних умов зміцнення фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я та професійної працездатності.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) передбачає: достатню фізичну активність, збалансоване раціональне харчування, уміння справлятися зі стресами, відсутність шкідливих звичок та інше. ЗСЖ- є спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, певним умовам життя та спрямований на формування, збереження й зміцнення здоров'я, на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій.

Валеологія дає можливість пізнати здоров'я кожної особистості, шляхи його забезпечення, формування і збереження при певних умовах життєдіяльності та новому етапі духовно- творчої еволюції.

Отже, валеологія – це наука, що вивчає основні механізми й прояви індивідуального здоров'я, методи його діагностики й прогнозування, а також корекції здоров'я шляхом оптимізації механізмів здоров'я з метою підвищення його рівня, поліпшення якості життя й соціальної адаптації особистості.

Методом валеології є дослідження шляхів підвищення резервів здоров'я людини. Завдяки цьому, саме кожна особистість має можливість оцінювати рівень свого здоров'я в динаміці та вносити відповідні корективи в свій спосіб життя.

Спеціалісти повинні оволодіти навичками компетентної дії під час хворобливого стану та захворювання, вміти управляти своїми емоціями, прогнозувати вплив зміни параметрів середовища існування на життєдіяльність, надавати першу допомогу потерпілому в умовах надзвичайних ситуацій.

#### Теми лекцій:

- 1 Валеологія - як наука, предмет, завдання. Історія розвитку валеології.
- 2 Критерії формування, збереження ці зміцнення здоров'я.
- 3 Системне уявлення про здоров'я.
- 4 Рухова активність та здоров'я.
- 5 Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві.
- 6 Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм.
- 7 Профілактика травматизму.

**Теми занять:**  
**(семінарських, практичних, лабораторних)**

- 1 Визначення біоритмів людини.
- 2 Визначення рівня метеочутливості організму людини.
- 3 Методологія експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я людини.
- 4 Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного виправлення.
- 5 Види харчування.
- 6 Валеологічна діагностика. Методи оцінки фізичної складової здоров'я людини.
- 7 Попередження захворювання і девіантної поведінки .
- 8 Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм.
- 9 Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ.