

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Методичні вказівки
до виконання практичних робіт з дисципліни для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 015 «Професійна освіта
(за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Наталія Богданова – д-р філос. наук, професор, завідувач кафедри освітніх технологій та охорони праці Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри сучасних оздоровчих технологій Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 23 квітня 2025 року)*

3-46 **Здоровий** спосіб життя : методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» [Електронний ресурс] / укладач Е. М. Ставрулов. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 68 с.).

Практичні вказівки з дисципліни «Здоровий спосіб життя» спрямовані на формування цілісного розуміння основ здоров'я, принципів його збереження та зміцнення, а також розвиток навичок моніторингу та корекції власного стану здоров'я.

Зміст вказівок охоплює такі аспекти: основи здоров'я та здорового способу життя; фізична активність; психологічне здоров'я і стрес-менеджмент; соціальні аспекти здорового способу життя; харчування; профілактика шкідливих звичок; моніторинг індивідуального здоров'я.

Практичні заняття сприятимуть розвитку мотивації до впровадження здорових звичок у повсякденне життя та використанню сучасних технологій для підтримки і моніторингу здоров'я.

УДК 613(075.5)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025
© Ставрулов Е. М., уклад., 2025

ЗМІСТ

1. Вступ.....	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....	5
3. Критерії оцінювання результатів навчання.....	6
4. Шкала оцінювання.....	7
5. Програма навчальної дисципліни.....	8
6. Плани практичних занять.....	10
Змістовий модуль 1. Ключові аспекти здоров'я та здорового способу життя	
Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя.....	10
Тема 2. Фізична активність як основа здорового способу життя.....	13
Тема 3. Психологічне здоров'я і стрес-менеджмент.....	17
Тема 4. Значення водного балансу для здоров'я людини.....	20
Тема 5. Роль соціуму у формуванні здорового способу життя.....	23
Тема 6. Харчування як основа здорового способу життя.....	27
Тема 7. Шкідливі звички та їх профілактика.....	30
Тема 8. Моніторинг індивідуального здоров'я.....	34
Тема 9. Роль імунітету у підтримці здоров'я.....	37
Змістовий модуль 2. Профілактика та підтримка здоров'я у сучасному світі	
Тема 10. Активний спосіб життя та фізичне здоров'я.....	41
Тема 11. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.....	44
Тема 12. Гігієнічні аспекти та профілактика захворювань.....	47
Тема 13. Цифрові технології у підтримці здорового способу життя.....	51
Тема 14. Мотивація до здорового способу життя.....	54
Тема 15. Здоровий сон як основа продуктивності.....	58
Тема 16. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.....	60
Додаток А.....	64
Перелік рекомендованої літератури.....	65

ВСТУП

Здоровий спосіб життя є базовою складовою гармонійного розвитку особистості, забезпечуючи оптимальне функціонування організму та високий рівень життєдіяльності. У сучасних умовах глобальних викликів, таких як зростання урбанізації, широке впровадження цифрових технологій, екологічні проблеми, психоемоційні навантаження та поширення хронічних захворювань, питання здоров'я набуває особливої актуальності. Формування культури здоров'я стає не лише індивідуальним вибором, а й соціальною необхідністю.

Стан здоров'я багато в чому залежить від способу життя, а правильні звички та системний підхід до їх формування є важливими інструментами для досягнення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Усвідомлення важливості здорового способу життя є ключовим завданням для кожної особистості та суспільства загалом.

Практичні заняття, що виконуються у межах дисципліни «Здоровий спосіб життя», спрямовані на формування у студентів цілісного розуміння основ здоров'я, принципів його збереження та зміцнення, а також розвиток навичок моніторингу та корекції власного стану здоров'я. Заняття охоплюють фізичний, психічний, соціальний та екологічний аспекти здоров'я. Особлива увага приділена сучасним викликам, таким як низька фізична активність, неправильне харчування, вплив шкідливих звичок і цифрових технологій, а також пошуку шляхів їх подолання.

Основними завданнями занять є: підвищення обізнаності студентів щодо ключових понять здоров'я та здорового способу життя; розвиток вмінь оцінювати вплив різних факторів на стан здоров'я; формування мотивації до впровадження здорових звичок у повсякденне життя; навчання використанню сучасних технологій для підтримки та моніторингу здоров'я.

Окрему увагу приділено використанню інноваційних підходів, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки для моніторингу здоров'я та цифрові платформи для навчання. Ці інструменти стають важливими для відстеження фізичної активності, якості харчування та загального стану здоров'я, а також підвищують мотивацію студентів до активного способу життя.

Під час практичних занять студенти не лише засвоюють теоретичні знання, а й набувають практичних навичок, які сприяють впровадженню здорового способу життя у власну діяльність та популяризації цих ідей у суспільстві. Це допомагає підвищити якість життя, продовжити тривалість активного віку та створити гармонійне соціальне середовище.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета та цілі курсу: є формування у здобувачів освіти теоретичних знань, практичних умінь і навичок, необхідних для підтримки фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я шляхом впровадження здорового способу життя. Дисципліна спрямована на розвиток культури здоров'я, свідомого ставлення до власного благополуччя, профілактику захворювань та підвищення якості життя через активне застосування принципів раціонального харчування, фізичної активності, управління стресом та гігієни.

Знати:

- основні поняття здоров'я, його складові та фактори, що впливають на якість життя;
- принципи здорового харчування, водного балансу та їх вплив на організм;
- важливість фізичної активності, методи загартовування та профілактику захворювань;
- основи психічного здоров'я, стрес-менеджменту та способи підвищення стійкості до стресу;
- вплив соціального середовища та шкідливих звичок на здоров'я людини;
- методи моніторингу стану здоров'я та підтримки імунної системи;
- значення якісного сну, особистої гігієни та цифрових технологій у збереженні здоров'я.

Уміти:

- аналізувати стан власного здоров'я та визначати фактори, що на нього впливають;
- формувати раціональний режим дня, харчування та фізичної активності;
- застосовувати методи профілактики захворювань, підтримки імунітету та загартовування;
- використовувати техніки управління стресом та підтримки психічного здоров'я;
- оцінювати вплив соціального середовища та шкідливих звичок на організм;
- використовувати цифрові технології для моніторингу та підтримки здорового способу життя;
- впроваджувати здорові звички у повсякденне життя та мотивувати до цього інших.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Якісні критерії оцінювання результатів навчання
90-100 балів («Відмінно»)	Здобувач/здобувачка демонструє високий рівень володіння практичним матеріалом, засвоєно матеріал в повному обсязі, вміє його застосовувати для вирішення практичних питань. Володіє термінами, логічно та послідовно викладає матеріал.
70-89 балів («Добре»)	Здобувач/здобувачка демонструє достатньо високий рівень володіння практичним матеріалом, але допускає окремі незначні помилки при логічному викладенні матеріалу, що, тим не менш, дозволяє вільно користуватися надбаними навичками на практиці, приймати відповідні рішення. Завдання-рішення приймаються з незначними помилками
50-69 балів («Задовільно»)	Здобувач/здобувачка демонструє засвоєння практичним матеріалу, але має неточності в розумінні окремих тем та питань, що ускладнює пошук вірних відповідей при прийнятті рішень-завдань. Допускає окремі помилки у визначенні термінів.
0-49 балів («Незадовільно»)	Практичний зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні.

4. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	Види робіт здобувача	Оцінка	
		денна форма	заочна форма
1.	Виконання практичних робіт та їх оформлення	0-60	0-60
2.	Залік	0-40	0-40
	Всього за навчальну дисципліну	0-100	0-100

5. ПРОГРАМА КУРСУ

Змістовий модуль 1. Ключові аспекти здоров'я та здорового способу життя

Тема 1. Здоров'я та здоровий спосіб життя: поняття і значення. Ця тема пояснює здоров'я як комплексний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, акцентуючи увагу на його визначенні в контексті здорового способу життя. Розглядаються ключові компоненти здоров'я та роль здорових звичок для підтримки високої якості життя. Підкреслюється глобальна важливість цієї проблеми, вивчаються фактори ризику і стратегії їх усунення.

Тема 2. Фізична активність як ключ до підтримки здоров'я. Тема зосереджена на значенні фізичної активності для загального здоров'я. Вивчаються різні типи фізичних навантажень: аеробні, анаеробні та змішані, їхній вплив на організм. Розглядаються рекомендації для різних вікових груп, а також роль спорту у запобіганні хронічним захворюванням, таким як серцево-судинні хвороби та порушення опорно-рухової системи.

Тема 3. Стрес-менеджмент і психологічне здоров'я. У темі йдеться про вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я людини. Розглядаються основні техніки боротьби зі стресом, такі як релаксація, медитація, тайм-менеджмент. Також розглядається роль емоційного інтелекту, здатності керувати емоціями для підтримки психологічного здоров'я та загального благополуччя.

Тема 4. Вода як основа фізіологічного здоров'я. Ця тема аналізує роль води в організмі людини. Пояснюється значення водного балансу для життєвих функцій, таких як терморегуляція, транспортування поживних речовин та виведення токсинів. Розглядаються наслідки зневоднення і перевищення норм споживання води, а також рекомендації щодо підтримки оптимального водного балансу.

Тема 5. Соціальний вплив на здоровий спосіб життя. Тема зосереджена на вивченні соціального контексту здорового способу життя. Розглядаються вплив соціуму, сім'ї, освітніх установ і медіа на формування здорових звичок.

Аналізуються соціальні кампанії та ініціативи, що сприяють підвищенню рівня здоров'я в суспільстві.

Тема 6. Харчування як основа для гармонійного здоров'я. Ця тема зосереджена на вивченні правильного харчування і його ролі у підтримці здоров'я. Розглядаються принципи збалансованого раціону, роль основних нутрієнтів і їхній вплив на організм. Аналізуються наслідки неправильного харчування і сучасні підходи до корекції дієти для запобігання захворюванням.

Тема 7. Профілактика шкідливих звичок. Тема розглядає основні шкідливі звички, їхні причини та вплив на здоров'я. Особлива увага приділяється тютюнопалінню, алкоголізму та неправильному харчуванню, а також методам профілактики цих звичок. Вивчаються соціальні програми і стратегії для зменшення ризику залежностей.

Тема 8. Методи моніторингу стану здоров'я. Розглядаються основні показники здоров'я, такі як артеріальний тиск, рівень цукру в крові, індекс маси тіла, а також сучасні технології моніторингу стану здоров'я, як-от мобільні додатки та фітнес-трекери. Вивчається важливість регулярних медичних обстежень і самостійного контролю за фізичним і психічним станом.

Змістовий модуль 2. Профілактика та підтримка здоров'я у сучасному світі

Тема 9. Імунітет і його роль у здоров'ї. Тема зосереджена на функціях імунної системи та її впливі на здоров'я. Розглядаються фактори, що зміцнюють імунітет, зокрема харчування, фізична активність і сон. Акцент зроблено на профілактичних заходах для підтримки імунітету, таких як вакцинація та правильний спосіб життя.

Тема 10. Рухова активність і її вплив на фізичне здоров'я. Вивчається важливість фізичної активності для профілактики захворювань та зміцнення організму. Розглядаються різні види вправ, які сприяють поліпшенню метаболізму, витривалості та збереженню фізичного здоров'я на всіх етапах життя.

Тема 11. Загартовування для зміцнення здоров'я. Ця тема присвячена методам загартовування та їхньому впливу на здоров'я. Розглядаються різні види загартовування, включаючи повітряні, водні та сонячні процедури. Пояснюються основи безпечного загартовування для різних вікових груп та станів здоров'я.

Тема 12. Гігієна і профілактика захворювань. Розглядається значення особистої та громадської гігієни в запобіганні захворюванням. Вивчаються методи профілактики інфекцій та роль правильного догляду за тілом і оточенням для підтримки здоров'я.

Тема 13. Цифрові технології в підтримці здоров'я. Тема досліджує можливості використання цифрових технологій для моніторингу та покращення здоров'я. Розглядаються мобільні додатки, пристрої та інші інструменти для відстежування фізичної активності, харчування та сну.

Тема 14. Мотивація для ведення здорового способу життя. У цій темі розглядаються чинники мотивації для підтримки здорових звичок. Аналізуються психологічні та соціальні аспекти, способи подолання бар'єрів, що заважають дотриманню здорового способу життя, і методи підвищення мотивації на довготривалій основі.

Тема 15. Роль здорового сну в підвищенні продуктивності. Ця тема вивчає важливість сну для загального здоров'я. Розглядаються наслідки хронічної нестачі сну, а також науково обґрунтовані рекомендації щодо здорового сну для підтримки фізичного та психічного здоров'я.

Тема 16. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я. Розглядається вплив цифрових технологій на фізичне і психічне здоров'я. Пояснюється як правильне використання технологій може покращити здоров'я, а також способи зменшення їх негативного впливу на організм.

6. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1

Ключові аспекти здоров'я та здорового способу життя

Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя

Мета роботи. Ознайомити студентів з поняттям здоров'я, його складовими, факторами впливу та основами здорового способу життя. Сприяти формуванню у студентів усвідомлення важливості підтримки фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я.

Короткий опис теми. Тема "Основні поняття здоров'я та здорового способу життя" охоплює базові аспекти, що визначають сутність здоров'я, його складові та вплив здорового способу життя на загальне благополуччя людини. У цьому контексті важливо розглянути різні підходи до визначення здоров'я, зокрема медичний, соціальний та психологічний. Здоров'я трактується не лише як відсутність хвороб, але й як стан фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Окрему увагу варто приділити складовим здоров'я. Зазвичай виділяють фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я. Фізичне здоров'я залежить від фізичної активності, харчування, сну та відсутності шкідливих звичок. Психічне здоров'я стосується емоційної стабільності, здатності справлятися зі стресами та підтримувати позитивний настрій. Соціальне здоров'я визначається якістю відносин із близькими, соціальною активністю та підтримкою оточення. Духовне здоров'я пов'язане з цінностями, життєвими цілями та гармонією зі світом.

Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, спрямованих на підтримання і зміцнення здоров'я. До його основних складових належать правильне харчування, регулярна фізична активність, дотримання режиму дня, уникання шкідливих звичок та формування позитивного мислення. Акцент робиться на профілактиці захворювань через здорові звички, що дозволяє зменшити ризик розвитку хронічних хвороб і покращити якість життя.

Під час вивчення теми також важливо розглянути вплив середовища на здоров'я. Екологічні, соціальні та культурні чинники відіграють важливу роль у формуванні звичок і ставлення до власного здоров'я. Учасники заняття аналізують, як уряди, освітні установи та громадські організації сприяють

популяризації здорового способу життя через освітні програми, соціальні кампанії та ініціативи.

Практичне завдання

1. Розкрийте поняття "здоров'я" з точки зору сучасних концепцій. Поясніть, чому всі три компоненти – фізичний, психічний і соціальний – є взаємопов'язаними.

2. Складіть список із 10 звичок, які сприяють здоровому способу життя, та обґрунтуйте їх вибір.

3. "Здоров'я – це ваш найцінніший ресурс, і тільки ви вирішуєте, як ним користуватися". Проаналізуйте це твердження. Поясніть, як здоров'я впливає на успішність у навчанні, роботу і якість життя загалом.

Тестові завдання

1. *Що є основною складовою здоров'я згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я?*

- a) Відсутність хвороб
- b) Фізичне благополуччя
- c) Фізичне, психічне та соціальне благополуччя
- d) Відсутність стресу

2. *Які з перерахованих факторів є складовими фізичного здоров'я?*

- a) Регулярна фізична активність
- b) Позитивне мислення
- c) Взаємини з іншими людьми
- d) Правильне харчування

3. *Що включає в себе здоровий спосіб життя?*

- a) Лише фізичні вправи
- b) Правильне харчування, відмова від шкідливих звичок, фізична активність
- c) Тільки уникання стресу
- d) Лише психологічну стабільність

4. *Які фактори, на думку ВООЗ, можуть впливати на здоров'я?*

- a) Лише спадковість
- b) Тільки зовнішнє середовище

- c) Спадковість, середовище, спосіб життя
- d) Тільки харчування

5. Які з перерахованих звичок є шкідливими для здоров'я?

- a) Регулярне заняття спортом
- b) Зловживання алкоголем
- c) Правильне харчування
- d) Дотримання режиму сну

6. Який аспект здоров'я характеризується емоційною стабільністю та здатністю справлятися зі стресами?

- a) Фізичне здоров'я
- b) Психічне здоров'я
- c) Соціальне здоров'я
- d) Духовне здоров'я

7. Що включає в себе соціальне здоров'я?

- a) Якість сну
- b) Взаємодія з людьми, підтримка соціальних зв'язків
- c) Дотримання дієти
- d) Фізична активність

8. Які з наведених факторів можуть бути визначальними для здоров'я людини?

- a) Тільки зовнішнє середовище
- b) Лише харчування та фізична активність
- c) Фізичне, психічне та соціальне благополуччя
- d) Тільки спадковість

9. Як можна покращити фізичне здоров'я?

- a) Регулярно споживати їжу високої калорійності
- b) Уникати фізичних навантажень
- c) Займатися фізичними вправами, правильно харчуватися
- d) Дотримуватись строгих дієт

10. Що не є складовою здорового способу життя?

- a) Активне використання технологій
- b) Уникання шкідливих звичок
- c) Регулярна фізична активність
- d) Дотримання режиму дня

Контрольні питання

1. Як Всесвітня організація охорони здоров'я визначає поняття "здоров'я"?
2. Які складові здоров'я є ключовими?
3. Які основні фактори впливають на здоров'я людини?
4. Чому здоровий спосіб життя є важливим для профілактики захворювань?
5. Назвіть основні елементи здорового способу життя.

Теми для самостійного вивчення

1. Історичні аспекти формування поняття "здоров'я" у різних культурах.
2. Сучасні концепції здоров'я: від медичного до соціального підходу.
3. Вплив інформаційних технологій на здоров'я та здоровий спосіб життя.
4. Міжнародні ініціативи у сфері підтримки здорового способу життя.
5. Роль сім'ї та соціального оточення у формуванні звичок, що сприяють здоров'ю.

Тема 2. Фізична активність як основа здорового способу життя

Мета роботи. Ознайомити студентів з важливістю фізичної активності для підтримки здоров'я, розвитку та зміцнення організму. Підвищити усвідомлення того, як фізична активність сприяє профілактиці захворювань, покращує психоемоційний стан і загальне самопочуття.

Короткий опис теми. Ця тема охоплює основні аспекти фізичної активності як необхідної складової здорового способу життя. Розглядаються переваги фізичних вправ для фізичного, психічного і соціального здоров'я, а також рекомендації щодо оптимальної кількості та типів фізичних навантажень. У контексті теми обговорюються проблеми малорухливого способу життя, вплив сучасних технологій та роботи в офісі на зниження рівня фізичної активності.

Фізична активність визначається як будь-які рухи тіла, що викликають витрати енергії. Вона включає різні види діяльності, від спорту до звичайних повсякденних дій, таких як ходьба, сходи, робота в саду. Систематичні фізичні вправи допомагають підтримувати нормальний обмін речовин, підвищують

витривалість серцево-судинної системи, знижують ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, гіпертонія, остеопороз та інші.

Основні аспекти фізичної активності

1. *Типи фізичної активності:* аеробні вправи (біг, плавання, ходьба), силові тренування, гнучкість і баланс (йога, stretching), функціональні тренування.

2. *Переваги для здоров'я:* покращення роботи серцево-судинної системи, зміцнення м'язів і кісток, підтримка нормальної ваги, покращення психоемоційного стану (зниження стресу, тривожності, депресії).

3. *Рекомендації щодо рівня активності:* згідно з рекомендаціями ВООЗ, дорослим слід займатися фізичною активністю не менше 150 хвилин на тиждень помірної інтенсивності або 75 хвилин високої інтенсивності.

4. *Вплив на різні вікові групи:* фізична активність важлива для людей різного віку, але для літніх людей особливо важливою є гнучкість і баланс, щоб запобігти падінням.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте, як малорухливий спосіб життя впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я.

2. Створіть таблицю з різними видами фізичних навантажень (середньої і високої інтенсивності) та їх перевагами для здоров'я.

3. Поясніть, як надмірне фізичне навантаження може впливати на фізичне і психічне здоров'я.

Тестові завдання

1. *Який з наведених видів фізичної активності є аеробним?*

- a) Присідання
- b) Біг
- c) Підтягування
- d) Вправи на прес

2. *Як фізична активність впливає на психоемоційний стан?*

- a) Знижує стрес
- b) Підвищує рівень тривожності
- c) Призводить до втоми
- d) Не має значного впливу

3. Скільки хвилин фізичної активності на тиждень рекомендує ВООЗ для дорослих?

- a) 100 хвилин
- b) 150 хвилин
- c) 200 хвилин
- d) 300 хвилин

4. Які з перерахованих факторів сприяють покращенню фізичного здоров'я?

- a) Фізична активність
- b) Правильне харчування
- c) Відмова від шкідливих звичок
- d) Усі варіанти правильні

5. Який з типів фізичної активності покращує витривалість серцево-судинної системи?

- a) Силові тренування
- b) Аеробні вправи
- c) Йога
- d) Розтяжка

6. Яка фізична активність є найбільш корисною для літніх людей?

- a) Біг на довгі дистанції
- b) Силові тренування
- c) Вправи на баланс і гнучкість
- d) Важка атлетика

7. Що з переліченого є важливою перевагою регулярних фізичних вправ?

- a) Зниження ваги
- b) Зниження стресу
- c) Покращення якості сну
- d) Усі варіанти правильні

8. Який з наступних видів фізичної активності є аеробним?

- a) Йога
- b) Бег
- c) Силові тренування

d) Плавання в холодній воді

9. Як часто рекомендується виконувати силові тренування для підтримки здоров'я?

- a) Щодня
- b) 2-3 рази на тиждень
- c) 1 раз на місяць
- d) Тільки на вихідних

10. Який із факторів найбільше впливає на гнучкість тіла?

- a) Фізична активність
- b) Харчування
- c) Кількість сну
- d) Психологічне здоров'я

Контрольні питання

1. Як фізична активність сприяє профілактиці хронічних захворювань?
2. Які основні види фізичної активності необхідно включити у щоденний режим для підтримки здоров'я?
3. Як часто слід займатися фізичними вправами для досягнення оптимальних результатів?
4. Як фізична активність покращує психоемоційний стан людини?
5. Які рекомендації щодо фізичної активності існують для різних вікових груп?

Теми для самостійного вивчення

1. Різновиди фізичної активності та їх вплив на організм людини (дослідити аеробні, анаеробні вправи, силові тренування, їх переваги та недоліки).
2. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо фізичної активності (вивчити норми фізичної активності для різних вікових груп і статей).
3. Фізична активність для профілактики хронічних захворювань (аналіз досліджень про зв'язок між руховою активністю та зниженням ризику серцево-судинних, метаболічних і ментальних розладів).

4. Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я (розглянути механізми дії фізичної активності на зниження рівня стресу, покращення настрою та профілактику депресії).

5. Сучасні технології та гаджети для контролю фізичної активності (дослідити застосування фітнес-трекерів, додатків для моніторингу активності, їх ефективність і популярність).

Тема 3. Психологічне здоров'я і стрес-менеджмент

Мета роботи. Ознайомити студентів з поняттями психологічного здоров'я та стрес-менеджменту, показати їх важливість для загального самопочуття та продуктивності. Сприяти розвитку навичок управління стресом та підтримання емоційної рівноваги.

Короткий опис теми. Тема охоплює базові поняття психологічного здоров'я, фактори, які на нього впливають, та методи підтримання емоційної стабільності. Особливий акцент робиться на механізмах стресу, його впливі на фізичний і психічний стан людини та ефективних методах управління. Розглядаються роль релаксаційних технік, здорового способу життя та підтримки соціальних зв'язків у збереженні психологічного здоров'я.

Стрес є природною реакцією організму на виклики, але хронічний стрес може призводити до виснаження, тривожності, депресії та фізичних проблем. Ефективний стрес-менеджмент передбачає баланс між роботою, відпочинком та самореалізацією, а також застосування таких методів, як медитація, фізична активність, тайм-менеджмент.

Основні аспекти психологічного здоров'я та стрес-менеджменту

1. *Фактори психологічного здоров'я:* біологічні (генетика, фізичний стан); соціальні (стосунки, підтримка); психологічні (самооцінка, внутрішні ресурси).

2. *Стрес та його види:* гострий стрес (короткотривалий, мобілізує); хронічний стрес (довготривалий, виснажує); емоційний, когнітивний, фізичний стрес.

3. *Методи управління стресом:* релаксаційні техніки (медитація, дихальні вправи); фізична активність (йога, біг, плавання); тайм-менеджмент; підтримка соціальних зв'язків; самоаналіз та ведення щоденника емоцій.

4. *Рекомендації для підтримання психологічного здоров'я:* регулярний відпочинок; збалансоване харчування; зменшення впливу стресорів; розвиток емоційного інтелекту.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте, як хронічний стрес впливає на фізичний і психічний стан людини.
2. Розробіть план одного дня, спрямований на зменшення стресу (включаючи вправи, релаксаційні техніки та розпорядок дня).
3. Описати методи управління стресом та їх ефекти на організм.

Тестові завдання

1. *Який із факторів НЕ впливає на психологічне здоров'я?*
 - a) Генетика
 - b) Робоче середовище
 - c) Харчування
 - d) Відстань до роботи
2. *Який гормон найчастіше асоціюється зі стресом?*
 - a) серотонін
 - b) кортизол
 - c) ендорфін
 - d) окситоцин
3. *Який тип стресу найчастіше призводить до виснаження?*
 - a) Гострий стрес
 - b) Хронічний стрес
 - c) Фізичний стрес
 - d) Соціальний стрес
4. *Який з наведених методів допомагає знизити рівень стресу?*
 - a) Регулярне недосипання
 - b) Підтримка соціальних зв'язків
 - c) Прийом великої кількості кофеїну
 - d) Ізоляція від соціуму
5. *Що з перерахованого найефективніше допомагає при хронічному стресі?*
 - a) Прогулянки на свіжому повітрі
 - b) Перегляд телевізора
 - c) Робота без перерв
 - d) Вживання шкідливої їжі

6. *Яка техніка найбільш ефективна для зниження стресу?*

- a) постійна багатозадачність.
- b) дихальні вправи.
- c) вживання кофеїну.
- d) уникнення спілкування з людьми.

7. *Що таке психологічне здоров'я?*

- a) відсутність стресу.
- b) стан гармонії між емоційною, когнітивною та соціальною сферами особистості.
- c) спокійна поведінка у будь-яких умовах.
- d) уміння керувати іншими людьми.

8. *Що є основним у тайм-менеджменті?*

- a) Виконання всіх завдань одночасно
- b) Планування часу
- c) Уникнення роботи
- d) Постійна зайнятість

9. *Яка діяльність найбільше сприяє психологічному відновленню?*

- a) Заняття спортом
- b) Спілкування з друзями
- c) Медитація
- d) Усі варіанти правильні

10. *Що є одним із головних симптомів хронічного стресу?*

- a) Підвищена енергія
- b) Емоційне виснаження
- c) Покращення настрою
- d) Збільшення соціальної активності

Контрольні питання

1. Як визначити, що людина страждає від хронічного стресу?
2. Які основні методи управління стресом існують і як вони працюють?
3. Чому важливо підтримувати баланс між роботою та відпочинком?
4. Як соціальні зв'язки впливають на психологічне здоров'я?
5. Які рекомендації можна дати для запобігання емоційному вигоранню?

Теми для самостійного вивчення

- 1.Визначення психологічного здоров'я: основні компоненти та їх взаємозв'язок.
- 2.Вплив стресу на фізичне і психологічне здоров'я: механізми та наслідки.
- 3.Методи саморегуляції та релаксації для зниження стресу.
- 4.Роль емоційного інтелекту в стрес-менеджменті.
- 5.Психологічні підходи до подолання хронічного стресу та тривожності.

Тема 4. Значення водного балансу для здоров'я людини

Мета роботи. Ознайомити студентів із поняттям водного балансу, його роллю у підтриманні здоров'я, факторами, що впливають на водний баланс, а також з методами його підтримання. Сприяти розумінню важливості вживання достатньої кількості води для фізіологічних і когнітивних функцій організму.

Короткий опис теми. Тема охоплює базові поняття водного балансу, його вплив на різні системи організму та способи підтримання оптимального рівня гідратації. Особливу увагу приділено фізіологічній ролі води, її участі в обміні речовин, терморегуляції та детоксикації. Також розглядаються наслідки дефіциту або надлишку води в організмі. Аналізуються індивідуальні потреби у воді залежно від віку, рівня активності, кліматичних умов і стану здоров'я.

Підтримання водного балансу є ключовим елементом здорового способу життя. Недостатнє споживання води може призвести до зневоднення, яке впливає на фізичну витривалість, концентрацію уваги та загальний стан організму. Надмірне споживання води також має ризики, включаючи водну інтоксикацію.

Основні аспекти водного балансу

1.*Фізіологічне значення води:* участь у метаболічних процесах; терморегуляція; транспорт поживних речовин і кисню; виведення токсинів.

2.*Фактори, що впливають на водний баланс:* рівень фізичної активності; кліматичні умови (температура, вологість); вік і стан здоров'я; споживання їжі, що містить воду (фрукти, овочі).

3.*Порушення водного балансу:* зневоднення: причини, симптоми (сухість шкіри, втома, головний біль) і наслідки; надмірне споживання води: ризики водної інтоксикації.

4.*Рекомендації щодо підтримання водного балансу:* щоденна норма споживання води для різних вікових груп; врахування фізичної активності та погодних умов; ознаки достатньої гідратації (колір сечі, самопочуття).

Практичне завдання

1. Проаналізуйте наслідки зневоднення організму на прикладі двох систем: серцево-судинної, нервової.
2. Розробіть рекомендації щодо підтримання водного балансу для людини з високою фізичною активністю (наприклад, спортсмена).
3. Порівняйте ефективність різних напоїв для гідратації (вода, спортивні напої, соки).

Тестові завдання

1. *Який із факторів НЕ впливає на водний баланс?*
 - a) Рівень фізичної активності
 - b) Кількість спожитого білка
 - c) Кліматичні умови
 - d) Генетика
1. *Яку частку тіла людини складає вода?*
 - a) 10-20%
 - b) 30-40%
 - c) 50-70%
 - d) 80-90%
2. *Який із симптомів вказує на зневоднення?*
 - a) підвищена енергійність
 - b) сухість у роті
 - c) підвищене потовиділення
 - d) покращення концентрації
3. *Який напій найкраще підтримує водний баланс?*
 - a) газовані напої
 - b) чай з кофеїном
 - c) чиста вода
 - d) енергетичні напої
4. *Який орган відповідає за регуляцію водного балансу?*
 - a) Печінка
 - b) Легені
 - c) Нирки
 - d) Серце
5. *Яка мінімальна рекомендована кількість води для дорослої людини на добу?*
 - a) 0,5 л
 - b) 1 л

- c) 1,5-2 л
- d) 3-4 л

6. Який відсоток маси тіла дорослої людини складає вода?

- a) 10–20%
- b) 30–40%
- c) 50–70%
- d) 80–90%

7. Яка основна функція води в організмі?

- a) Підтримка енергії
- b) Транспортування речовин
- c) Покращення травлення
- d) Підвищення ваги

8. Яка температура води є найбільш оптимальною для організму людини при вживанні?

- a) холодна (0–5°С)
- b) крижана (нижче 0°С)
- c) помірно тепла (20–25°С)
- d) гаряча (50–60°С)

9. Який орган є головним регулятором водного балансу в організмі?

- a) серце
- b) нирки
- c) шлунок
- d) печінка

10. Який із перелічених продуктів містить найбільшу кількість води?

- a) горіхи
- b) огірки
- c) макарони
- d) картопля

Контрольні питання

1. Як визначити, що людина потребує більше рідини?
2. Які основні наслідки зневоднення для організму?
3. Чому важливо враховувати кліматичні умови при розрахунку норми води?
4. Як вибрати найкращий напій для підтримання водного балансу?
5. Які рекомендації можна дати для підтримання водного балансу в умовах фізичної активності?

Теми для самостійного вивчення

1. Роль води в підтримці гідратаційного балансу організму.
2. Вплив дефіциту води на фізіологічні процеси та здоров'я людини.
3. Водний баланс у контексті фізичної активності та спортивних навантажень.
4. Вода та її вплив на функціонування органів і систем (серцево-судинна, ниркова система).
5. Вода та її роль у профілактиці захворювань та збереженні здоров'я шкіри.

Тема 5. Роль соціуму у формуванні здорового способу життя

Мета роботи. Ознайомити студентів із впливом соціуму на формування звичок здорового способу життя, показати важливість соціального оточення для підтримки здоров'я. Сприяти усвідомленню значення соціальних зв'язків та колективних ініціатив у зміцненні фізичного та психологічного благополуччя.

Короткий опис теми. Тема охоплює вплив соціальних факторів на здоров'я людини, зокрема підтримку з боку сім'ї, друзів, колег, а також роль спільнот, організацій та суспільних ініціатив. Розглядаються соціальні моделі здоров'я, зокрема важливість взаємодії у колективі, участь у соціальних заходах, доступ до медичних послуг і освітніх програм. Аналізується роль соціальних медіа у формуванні здорових звичок.

Соціум значно впливає на поведінкові звички людини. Позитивне соціальне оточення може сприяти формуванню здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, здорове харчування та уникнення шкідливих звичок. Водночас негативне оточення або соціальна ізоляція можуть збільшити ризик нездорової поведінки та емоційного вигорання.

Основні аспекти ролі соціуму у формуванні здорового способу життя

1. *Соціальні фактори здоров'я:* сім'я та близьке оточення; роль колективу (робоче середовище, освітні заклади); суспільні ініціативи (громадські організації, спортивні клуби).
2. *Взаємодія соціуму та здоров'я:* підтримка соціальних зв'язків для зменшення стресу та тривоги; колективна участь у заходах для формування здорових звичок; роль соціальних мереж у популяризації здорового способу життя.

3. *Соціальні бар'єри та виклики:* соціальна нерівність у доступі до медичних та освітніх послуг; вплив токсичного середовища на поведінку та здоров'я.

4. *Рекомендації для покращення:* заохочення участі у громадських ініціативах; підтримка відкритої комунікації у сім'ї; впровадження програм з популяризації здорового способу життя у школах та робочих колективах.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте, як соціальні зв'язки впливають на фізичне та психологічне здоров'я людини.

2. Охарактеризуйте основні чинники, що впливають на формування здорового способу життя.

3. Описати роль соціальних мереж у формуванні здорових звичок і можливі ризики їх впливу.

Тестові завдання

1. *Що з перерахованого є прикладом позитивного впливу соціуму на здоров'я?*

- a) Підтримка друзів
- b) Соціальна ізоляція
- c) Конкуренція між колегами
- d) Відсутність зворотного зв'язку

2. *Який з наведених факторів може сприяти соціальній підтримці?*

- a) Регулярні сімейні вечери
- b) Відсутність комунікації
- c) Негативне оточення
- d) Конфлікти у колективі

3. *Що є одним із основних бар'єрів до формування здорового способу життя?*

- a) Відсутність підтримки
- b) Заохочення до участі в спортивних заходах
- c) Інформаційна підтримка через соціальні медіа
- d) Участь у громадських ініціативах

4. *Що є ключовим для популяризації здорового способу життя через соціум?*

- a) Індивідуальний підхід без взаємодії з іншими
- b) Соціальні ініціативи та програми
- c) Ізоляція від колективу
- d) Уникнення спільних заходів

5. *Що з наведеного найбільше сприяє зміцненню соціальних зв'язків?*

- a) Регулярна фізична активність у групах
- b) Зменшення спілкування
- c) Індивідуальні спортивні заходи
- d) Перегляд телебачення

6. *Як соціальні медіа впливають на формування здорового способу життя?*

- a) Заохочують до здорових звичок та обміну досвідом
- b) Створюють ізоляцію та знижують мотивацію
- c) Збільшують кількість стресових ситуацій
- d) Не мають жодного впливу

7. *Що є основною перевагою громадських ініціатив у формуванні здорового способу життя?*

- a) Висока залученість та підтримка членів спільноти
- b) Індивідуальний підхід до кожного учасника
- c) Можливість уникнути фізичної активності
- d) Відсутність соціальних зв'язків

8. *Який з аспектів робочого середовища найбільше впливає на здоровий спосіб життя?*

- a) Підтримка з боку керівництва та колег
- b) Перенасичений робочий графік
- c) Наявність постійних конфліктів
- d) Відсутність місця для відпочинку

9. *Які фактори найбільше сприяють створенню позитивного соціального середовища?*

- a) Взаємна підтримка та спільні заходи

- b) Постійне суперництво
- c) Обмежена комунікація
- d) Зосередження на особистих досягненнях

10. *Як можна зменшити негативний вплив соціальних бар'єрів на здоров'я?*

- a) Участь у колективних заходах та підтримка оточення
- b) Уникнення спілкування
- c) Ізоляція від суспільства
- d) Ігнорування громадських ініціатив

Контрольні питання

- 1. Як соціальне середовище впливає на звички здорового способу життя?
- 2. Які соціальні фактори можуть сприяти або перешкоджати здоровому способу життя?
- 3. Яка роль громадських організацій у формуванні здорових звичок?
- 4. Як соціальні медіа можуть допомогти у популяризації здорового способу життя?
- 5. Які заходи можуть покращити соціальну підтримку у громадах?

Теми для самостійного вивчення

- 1. Роль сім'ї у підтримці здорового способу життя.
- 2. Вплив робочого середовища на звички та здоров'я працівників.
- 3. Соціальні медіа: користь та ризики для здоров'я.
- 4. Вплив місцевої громади та соціальних ініціатив на формування здорового способу життя.
- 5. Роль освітніх установ у пропаганді здорового способу життя серед молоді.

Тема 6. Харчування як основа здорового способу життя

Мета роботи: Ознайомити студентів з основами правильного харчування, його значенням для здоров'я людини, а також з впливом харчових звичок на загальний стан організму. Сприяти усвідомленню важливості збалансованого харчування для профілактики хронічних захворювань та підтримки фізичного та психологічного здоров'я.

Короткий опис теми. Тема охоплює ключові принципи правильного харчування, роль нутрієнтів (вуглеводів, білків, жирів, вітамінів та мінералів) у здоров'ї, вплив харчових звичок на організм. Розглядається роль соціуму у формуванні харчових переваг та звичок, вплив культурних, економічних та психологічних чинників на вибір продуктів харчування. Також аналізується вплив сучасних дієт та харчових трендів на здоров'я людини, і як уникати помилок у харчуванні.

Основні аспекти харчування як основи здорового способу життя:

- 1.*Принципи правильного харчування:* баланс макро- та мікронутрієнтів, регулярність прийому їжі, вибір якісних продуктів.
- 2.*Важливість гідратації:* роль води в обміні речовин, підтримка оптимального рівня рідини в організмі.
- 3.*Психологічний аспект харчування:* вплив емоцій на харчові звички, залежність від їжі, харчові розлади.
- 4.*Соціальні та культурні чинники харчування:* як культура, традиції, соціальні мережі та медіа формують харчові вподобання.
- 5.*Небезпечні харчові звички:* шкідливі дієти, надмірне споживання цукру, трансжирів, солі та їх вплив на здоров'я.
- 6.*Рекомендації для покращення:* освітні програми щодо здорового харчування, зміна соціальних стандартів харчування, підтримка здорових харчових звичок у громаді.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте, як харчові звички впливають на здоров'я людини, вказавши позитивні та негативні фактори.
2. Охарактеризуйте основні принципи правильного харчування та їх значення для профілактики захворювань.
3. Описати роль соціуму та медіа у формуванні харчових звичок і обговорити можливі ризики від негативного впливу.

Тестові завдання

1. Що з перерахованого є прикладом правильного харчування?
 - а) Регулярне вживання фастфуду
 - б) Збалансоване харчування з достатньою кількістю овочів та фруктів

- c) Харчування лише вуглеводами
- d) Перехід на дієти, що обмежують всі групи продуктів

2. *Який з цих факторів може сприяти підтримці здорових харчових звичок?*

- a) Часте споживання солодких напоїв
- b) Підтримка з боку родини та друзів у правильному харчуванні
- c) Низька доступність здорової їжі
- d) Постійне вживання консервів

3. *Що є основним принципом правильного харчування?*

- a) Вживання продуктів із високим вмістом цукру
- b) Баланс макро- та мікронутрієнтів
- c) Споживання їжі лише в один прийом
- d) Оминання рідини в раціоні

4. *Як культура впливає на харчові звички?*

- a) Вибір продуктів залежить тільки від економічного стану
- b) Культура формує уявлення про здорові та шкідливі продукти
- c) Культура не має впливу на харчування
- d) Харчування не залежить від традицій

5. *Що є небезпечним для здоров'я у харчуванні?*

- a) Надмірне вживання води
- b) Вживання їжі високого рівня обробки та з великим вмістом солі
- c) Багато овочів та фруктів
- d) Збалансоване харчування з поміркованими порціями

6. *Яким чином соціальні мережі можуть вплинути на здоров'я в контексті харчування?*

- a) Заохочують до обміну корисними рецептами та ідеями щодо здорового харчування
- b) Підтримують лише неправильні харчові звички
- c) Мають мінімальний вплив на здоров'я
- d) Перешкоджають доступу до корисної інформації

7. *Що є основною перевагою харчування за принципом "здорового тарілки"?*

- a) Велика кількість шкідливих інгредієнтів
- b) Збалансоване споживання нутрієнтів, що забезпечує потреби організму
- c) Виключення всіх жирів з раціону
- d) Вживання лише рослинної їжі

8. *Який з аспектів харчування найбільше впливає на профілактику захворювань?*

- a) Споживання їжі в надмірних кількостях
- b) Баланс макро- та мікронутрієнтів
- c) Вживання їжі лише одного типу
- d) Повна відсутність харчових добавок

9. *Як можна покращити харчові звички в соціумі?*

- a) Заохочення до вживання швидких перекусів
- b) Пропаганда здорового харчування через освітні програми та громадські ініціативи
- c) Обмеження доступу до здорової їжі
- d) Підтримка лише індивідуальних дієт

10. *Які основні бар'єри для здорового харчування в суспільстві?*

- a) Наявність доступу до здорової їжі та правильне харчування
- b) Психологічні фактори та вплив медіа на харчові уподобання
- c) Нехтування здоров'ям населення
- d) Високі ціни на продукти

Контрольні питання

1. Які принципи правильного харчування є основою для здоров'я?
2. Як харчові звички можуть впливати на ризик виникнення хронічних захворювань?
3. Як культура, соціум і медіа впливають на вибір продуктів і харчові звички?
4. Яку роль в харчуванні відіграє гідратація і як підтримувати нормальний водний баланс?

5. Як можна змінити соціальні стереотипи щодо харчування та покращити здоров'я населення?

Теми для самостійного вивчення

1. Вплив дієт на здоров'я людини: сучасні підходи та їх ефективність.
2. Психологічні фактори харчування: емоційне споживання їжі та боротьба з харчовими розладами.
3. Харчування в різних культурах: порівняльний аналіз здорових харчових традицій.
4. Важливість підтримки здорових харчових звичок у школах та робочих колективах.
5. Роль медіа та соціальних мереж у формуванні громадських уподобань щодо харчування.

Тема 7. Шкідливі звички та їх профілактика

Мета роботи. Ознайомити студентів із поняттям шкідливих звичок, їх впливом на здоров'я, а також з методами профілактики та боротьби з ними. Розвивати у студентів навички самоконтролю, а також усвідомлення важливості зміни поведінкових моделей для покращення здоров'я.

Короткий опис теми. Тема охоплює питання шкідливих звичок, таких як куріння, алкогольна та наркотична залежність, надмірне споживання їжі та недостатня фізична активність. Розглядаються причини виникнення шкідливих звичок, їх психологічний та соціальний контекст, а також медичні наслідки. Особлива увага приділяється методам профілактики, як на індивідуальному рівні, так і в рамках суспільних ініціатив. Включено також рекомендації для підтримки людей, які прагнуть позбутися шкідливих звичок.

Основні аспекти теми

1. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я: визначення шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, надмірне харчування, пасивний спосіб життя), їх психологічні та фізіологічні наслідки.
2. Причини виникнення шкідливих звичок: психологічні (стрес, емоційні проблеми), соціальні (тиск однолітків, культурні норми), біологічні (генетична схильність) чинники.
3. Методи профілактики шкідливих звичок: виховання здорових звичок з дитинства, роль сім'ї, освітніх установ та громадських організацій. Програми підтримки для людей, які хочуть позбутися шкідливих звичок.

4. Роль соціального оточення в боротьбі зі шкідливими звичками: Вплив друзів, колег, родини на прийняття рішень щодо здоров'я, підтримка на шляху до змін.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте вплив шкідливих звичок на фізичне та психологічне здоров'я людини.

2. Проаналізуйте ризики, пов'язані зі зловживанням енергетичними напоями. Запропонуйте альтернативні способи підтримки працездатності та бадьорості під час інтенсивного навчання.

3. Проаналізуйте, як залежність від соціальних мереж впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Запропонуйте стратегії для обмеження часу в соціальних мережах та підвищення продуктивності

Тестові завдання

1. *Яка з наведених звичок є шкідливою для здоров'я?*

- a) Регулярна фізична активність
- b) Куріння
- c) Здорове харчування
- d) Сон 8 годин на добу

2. *Який з факторів може сприяти формуванню шкідливих звичок?*

- a) Підтримка сім'ї
- b) Психологічний стрес
- c) Регулярна фізична активність
- d) Наявність здорових харчових звичок

3. *Який з методів допомоги найбільш ефективний у боротьбі з залежністю від їжі?*

- a) Використання дієт
- b) Фізичні вправи
- c) Психологічна підтримка та консультування
- d) Уникання їжі

4. *Що таке інтернет-залежність?*

- a) тимчасове використання соціальних мереж

b) нездатність контролювати час, проведений в інтернеті, що впливає на повсякденне життя

- c) регулярне спілкування через інтернет
- d) використання інтернету виключно для роботи

5. Який вплив мають шкідливі звички на психічне здоров'я?

- a) покращують стійкість до стресу
- b) викликають депресію та тривожність
- c) знижують рівень тривожності
- d) сприяють підвищенню соціальної активності

6. Яка з наведених стратегій сприяє здоровому способу життя?

- a) Вживання фастфуду тричі на день
- b) Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок

- в) Надмірне використання соціальних мереж
- г) Ізоляція від соціуму

7. Що таке шкідлива звичка?

- a) будь-яка звичка, що не приносить задоволення.
- b) поведінка або звичка, яка завдає шкоди здоров'ю чи соціальному статусу.
- c) привичка, що формує характер людини.
- d) будь-яка звичка, пов'язана з ризиком.

8. Яка з наведених звичок може негативно впливати на фізичне здоров'я?

- a) Регулярне споживання фруктів та овочів
- b) Надмірне вживання солодких напоїв
- c) Залишання мобільного телефону увімкненим під час сну
- d) Дотримання збалансованої дієти

9. Що є основним фактором, який сприяє розвитку звички до переїдання?

- a) Психологічний стрес і емоційні переживання
- b) Недостатня кількість сну
- c) Високий рівень фізичної активності
- d) Правильне харчування

10. Як можна попередити формування звички до сидячого способу життя?

- a) Дотримання збалансованого харчування
- b) Регулярні перерви на фізичну активність протягом робочого дня
- c) Підвищене вживання кави
- d) Використання ліфта замість сходів

Контрольні питання

1. Які психологічні та соціальні чинники сприяють виникненню шкідливих звичок?
2. Як зміна соціального оточення може допомогти позбутися шкідливих звичок?
3. Які профілактичні заходи є найбільш ефективними для боротьби з наркотичними залежностями?
4. Як освітні установи можуть впливати на зниження рівня шкідливих звичок серед молоді?
5. Яку роль у профілактиці шкідливих звичок відіграють громадські ініціативи?

Теми для самостійного вивчення

1. Вплив куріння на здоров'я людини та методи боротьби з цією залежністю.
2. Алкоголь та наркотична залежність: профілактика та лікування.
3. Залежність від їжі: психологічні аспекти та профілактика.
4. Роль фізичної активності в профілактиці шкідливих звичок.
5. Соціальні ініціативи та громадські організації у боротьбі зі шкідливими звичками.

Тема 8. Мониторинг індивідуального здоров'я

Мета роботи: Ознайомити студентів із принципами моніторингу індивідуального здоров'я, пояснити важливість регулярного оцінювання фізичного та психологічного стану для профілактики захворювань і підтримки здорового способу життя. Сприяти розвитку навичок аналізу особистих показників здоров'я за допомогою сучасних технологій та методів.

Короткий опис теми. Тема охоплює основні методи та інструменти моніторингу індивідуального здоров'я, зокрема використання медичних оглядів,

діагностичних тестів, а також сучасних технологій, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки для здоров'я та носимі пристрої. Важливість регулярного моніторингу для раннього виявлення проблем зі здоров'ям, профілактики хвороб і оптимізації фізичних навантажень.

Моніторинг індивідуального здоров'я включає різноманітні аспекти: фізичне здоров'я, психологічний стан, харчові звички, рівень фізичної активності та інші показники. Окрім медичних оглядів та лабораторних тестів, важливо використовувати особисті дані для корекції способу життя. Сучасні технології дозволяють отримувати точну інформацію в реальному часі, що допомагає людям бути більш обізнаними та мотивованими на збереження свого здоров'я.

Основні аспекти моніторингу індивідуального здоров'я

1. *Фізичне здоров'я*: регулярні медичні огляди, аналіз основних біомаркерів (артеріальний тиск, рівень холестерину, цукру в крові тощо).
2. *Фітнес-трекери та мобільні додатки*: вимірювання рівня фізичної активності, споживаних калорій, якості сну, пульсу тощо.
3. *Психологічний стан*: використання психометричних тестів для оцінки рівня стресу, тривожності, депресії тощо.
4. *Дієта та харчування*: ведення харчового щоденника, вимірювання індексу маси тіла (ІМТ) для оцінки ризиків ожиріння та пов'язаних з ним хвороб.
5. *Превентивні заходи*: оцінка ефективності здорового способу життя та рекомендації для покращення загального самопочуття.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте важливість регулярного моніторингу основних показників здоров'я та його вплив на профілактику хвороб.
2. Охарактеризуйте основні методи моніторингу здоров'я, включаючи використання фітнес-трекерів та мобільних додатків.
3. Оцініть роль психологічного моніторингу у підтримці здоров'я.

Тестові завдання

1. *Що є основною метою моніторингу індивідуального здоров'я?*
 - a) Визначити тип захворювання
 - b) Прогнозувати можливі медичні витрати
 - c) Виявити проблеми зі здоров'ям на ранній стадії
 - d) Підвищити фізичну активність

2. Який з методів моніторингу є найбільш актуальним для оцінки фізичної активності?

- a) Тести на психоемоційний стан
- b) Фітнес-трекери та мобільні додатки
- c) Аналіз сечі
- d) Хірургічні огляди

3. Як можна оцінити рівень стресу за допомогою психологічного моніторингу?

- a) Аналіз пульсу
- b) Тестування тривожності та депресії
- c) Вимірювання калорій
- d) Оцінка сну

4. Який з показників є важливим для моніторингу харчування?

- a) Вага та ІМТ
- b) Температура тіла
- c) Рівень цукру в крові
- d) Кількість води, що випивається

5. Як можна покращити моніторинг індивідуального здоров'я?

- a) Використовувати лише медичні огляди
- b) Використовувати технології та додатки для збору даних про фізичну активність
- c) Ігнорувати психологічний стан
- d) Залишатися пасивним і чекати на медичну допомогу

6. Що є важливим для моніторингу здоров'я в контексті попередження захворювань?

- a) Регулярні фізичні навантаження
- b) Своєчасні медичні огляди та аналізи
- c) Наявність підтримки у соціумі
- d) Усі вищезазначені аспекти

7. *Що таке моніторинг здоров'я?*

- а) Спостереження за станом організму з метою профілактики та раннього виявлення захворювань
- б) Лікування хвороб на пізніх стадіях
- в) Вимірювання показників лише в разі нездужання
- г) Використання мобільних додатків для діагностики

8. *Який рівень фізичної активності рекомендований для підтримки здоров'я?*

- а) 60 хвилин на тиждень
- б) 150 хвилин помірної активності на тиждень
- в) 300 хвилин інтенсивної активності на тиждень
- г) Активність необов'язкова для підтримки здоров'я

9. *Що є важливим для ефективного моніторингу здоров'я?*

- а) Тільки фізичні показники
- б) Тільки психологічний моніторинг
- в) Інтегроване використання медичних оглядів, фітнес-трекерів і психологічних тестів
- г) Ігнорування технологій

10. *Як правильно моніторити фізичне здоров'я?*

- а) Використовувати фітнес-трекери та регулярно вимірювати основні показники
- б) Тільки спостерігати за своїм самопочуттям
- в) Залишати моніторинг на медичних працівників
- г) Уникати фізичних навантажень

Контрольні питання

1. Як моніторинг індивідуального здоров'я допомагає у профілактиці захворювань?
2. Які основні переваги використання фітнес-трекерів та мобільних додатків для моніторингу здоров'я?
3. Як можна використовувати психологічний моніторинг для підтримки емоційного здоров'я?
4. Як харчування впливає на загальний моніторинг здоров'я?

5. Які основні методи моніторингу здоров'я можна застосовувати в повсякденному житті?

Теми для самостійного вивчення

1. Важливість регулярних медичних оглядів у профілактиці захворювань.
2. Як фітнес-трекери та мобільні додатки допомагають у моніторингу фізичного здоров'я?
3. Психологічний моніторинг: методи виявлення стресу та тривоги.
4. Вплив правильного харчування на моніторинг здоров'я та підтримку оптимальної ваги.
5. Технології моніторингу сну та їх вплив на загальне здоров'я.

Змістовий модуль 2

Профілактика та підтримка здоров'я у сучасному світі

Тема 9. Роль імунітету у підтримці здоров'я

Мета роботи. Ознайомити студентів із основними функціями імунної системи, показати її значення для підтримки здоров'я, профілактики захворювань та забезпечення нормальної життєдіяльності організму. Сприяти усвідомленню важливості здорового способу життя для зміцнення імунітету.

Короткий опис теми. Імунітет є головною системою захисту організму від інфекцій, вірусів, бактерій та інших патогенів. Він поділяється на вроджений (неспецифічний) і набутий (специфічний) імунітет. Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність, дотримання режиму сну та уникнення стресу, сприяє оптимальному функціонуванню імунної системи. Тема охоплює також фактори, які послаблюють імунітет, такі як погане харчування, відсутність фізичної активності, стрес, куріння та вживання алкоголю.

Розглядаються профілактичні заходи для зміцнення імунітету, такі як вакцинація, вітамінізація, загартування організму та своєчасне лікування інфекційних захворювань.

Основні аспекти ролі імунітету у підтримці здоров'я

1. *Будова та функції імунної системи:* основні органи імунної системи (тимус, селезінка, лімфовузли, кістковий мозок); клітини імунітету (лімфоцити, макрофаги); механізм імунної відповіді.

2. *Фактори, що впливають на імунітет:* позитивні (збалансоване харчування, фізична активність, вакцинація); негативні (шкідливі звички, стрес, забруднення довкілля).

3. *Здоровий спосіб життя як основа для зміцнення імунітету:* харчування (продукти, багаті на вітаміни с, d, цинк); фізична активність і спорт; роль сну у відновленні імунної системи; зменшення рівня стресу.

4. *Методи підтримки та посилення імунітету:* вакцинація як ключовий елемент профілактики; використання адаптогенів (женьшень, ехінацея); регулярні медичні обстеження.

5. *Ризики, пов'язані з ослабленням імунної системи:* хронічні захворювання; підвищена чутливість до інфекцій; автоімунні та алергічні реакції.

Практичне завдання

1. Опишіть основні функції імунної системи та механізми її роботи.
2. Наведіть приклади впливу способу життя на стан імунітету.
3. Проаналізуйте, як стрес впливає на імунну систему.
4. Складіть список продуктів, які сприяють зміцненню імунітету, та поясніть їхню дію.

Тестові завдання

1. *Що з наведеного є функцією імунної системи?*

- a) Захист від інфекцій
- b) Регуляція гормонів
- c) Перетравлення їжі
- d) Зберігання енергії

2. *Що таке імунітет?*

- a) здатність організму розпізнавати та знищувати чужорідні агенти
- b) система травлення
- c) стан м'язової активності
- d) здатність до фізичної витривалості

3. *Який із факторів найбільше послаблює імунітет?*

- a) повноцінне харчування
- b) регулярний сон
- c) постійний стрес

d) фізична активність

4. *Який вітамін є особливо важливим для імунної системи?*

- a) вітамін а
- b) вітамін с
- c) вітамін k
- d) вітамін B12

5. *Що є джерелом вітаміну D?*

- a) сонце
- b) молоко
- c) цитрусові
- d) картопля

6. *Що може допомогти у зміцненні імунної системи?*

- a) регулярні фізичні вправи
- b) вживання великої кількості цукру
- c) недосипання
- d) постійне перебування у закритих приміщеннях

7. *Який з цих факторів допомагає знижувати рівень стресу?*

- a) фізичні вправи
- b) перегляд телевізора
- c) більше працювати
- d) довго сидіти за комп'ютером

8. *Який продукт є джерелом вітаміну C?*

- a) молоко
- b) лимон
- c) хліб
- d) м'ясо

9. *Як часто потрібно спати, щоб підтримувати імунітет?*

- a) 4-5 годин
- b) 6-7 годин
- c) 8-9 годин
- d) 10-12 годин

10. Який метод допомагає зміцнити імунітет?

- a) недосипання
- b) вживання вітамінів
- c) постійний стрес
- d) переїдання

Контрольні питання

1. Як імунна система забезпечує захист організму?
2. Які фактори позитивно та негативно впливають на імунітет?
3. Чому здоровий спосіб життя є ключовим для підтримки імунітету?
4. Яка роль вакцинації у зміцненні імунної системи?
5. Які заходи допоможуть мінімізувати вплив негативних факторів на імунітет?

Теми для самостійного вивчення

1. Основи функціонування імунної системи.
2. Вплив стресу та сну на стан імунітету.
3. Роль харчових добавок та вітамінів для підтримки імунної системи.
4. Сучасні методи діагностики імунодефіциту.
5. Вакцинація як засіб попередження інфекційних захворювань.

Тема 10. Активний спосіб життя та фізичне здоров'я

Мета роботи. Ознайомити студентів з важливістю фізичної активності для підтримки здоров'я, сприяти усвідомленню ролі активного способу життя у профілактиці захворювань та покращенні якості життя. Мотивувати до інтеграції регулярної фізичної активності у повсякденне життя.

Короткий опис теми. Тема охоплює значення активного способу життя для фізичного та психологічного благополуччя. Розглядаються основні види фізичної активності (аеробні, силові, гнучкість, баланс) та їхній вплив на різні аспекти здоров'я. Підкреслюється роль активного дозвілля, включаючи спорт, піші прогулянки, йогу та інші види активності, а також вплив регулярного руху на зменшення ризику серцево-судинних, метаболічних і ментальних розладів.

Фізична активність має значний вплив на здоров'я людини. Регулярні тренування сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню опорно-рухового апарату, зниженню рівня стресу та

підвищенню настрою. Відсутність активності, навпаки, пов'язана з ризиком розвитку хронічних захворювань, ожиріння та депресії.

Основні аспекти активного способу життя

1. Види фізичної активності: аеробні вправи (біг, ходьба, плавання); силові тренування; вправи на гнучкість і баланс.
2. Користь фізичної активності: зменшення ризику серцево-судинних захворювань; зміцнення м'язів і кісток; покращення ментального здоров'я.
3. Бар'єри та виклики: обмеження часу; відсутність мотивації; відсутність доступу до спортивних закладів.
4. Рекомендації для активного способу життя: інтеграція руху у повсякденні звички; участь у спортивних заходах; підтримка здоров'я через фізичну активність у сім'ї, громаді, на роботі.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте вплив різних видів фізичної активності на здоров'я людини.
2. Розробіть план інтеграції фізичної активності у повсякденне життя для людей різного віку.
3. Охарактеризуйте роль громадських ініціатив (спортивних заходів, фітнес-клубів) у популяризації активного способу життя.

Тестові завдання

1. *Який із видів фізичної активності найкраще підходить для покращення роботи серцево-судинної системи?*
 - а) Біг і ходьба
 - б) Йога
 - в) Силові тренування
 - г) Медитація
2. *Що є основною перевагою аеробних вправ?*
 - а) Зміцнення кісток
 - б) Покращення витривалості серця і легенів
 - в) Зниження рівня стресу
 - г) Поліпшення гнучкості

3. Який з наведених бар'єрів найчастіше заважає регулярній фізичній активності?

- a) Обмеження часу
- b) Наявність фітнес-клубу
- c) Мотивація
- d) Соціальна підтримка

4. Що є найважливішим для інтеграції активного способу життя у буденність?

- a) Розпланований графік
- b) Відсутність зайнятості
- c) Доступ до професійного спорядження
- d) Соціальний статус

5. Які з наведених вправ допомагають підтримувати баланс?

- a) Біг
- b) Йога
- c) Плавання
- d) Силові тренування

6. Що є основним чинником для підтримки фізичної активності у громаді?

- a) Організація групових заходів
- b) Індивідуальні тренування
- c) Відсутність ініціатив
- d) Недоступність спортивних об'єктів

7. Який з аспектів фізичної активності впливає на ментальне здоров'я?

- a) Зменшення стресу та тривоги
- b) Силові тренування
- c) Аеробні вправи
- d) Покращення гнучкості

8. Що є ключовим для популяризації активного способу життя серед молоді?

- a) Освітні програми та заходи
- b) Робота з дорослими

- c) Заборона сидячого способу життя
- d) Використання мобільних додатків

9. *Що є важливим для формування звички до фізичної активності у дітей?*

- a) Позитивний приклад від батьків
- b) Відсутність інтересу до спорту
- c) Сидячий спосіб життя
- d) Висока зайнятість

10. *Як можна подолати бар'єри до фізичної активності?*

- a) Інтеграція фізичних вправ у повсякденне життя
- b) Відсутність планування
- c) Ігнорування фізичної активності
- d) Уникнення спортивних заходів

Контрольні питання

1. Як фізична активність впливає на різні аспекти здоров'я?
2. Які види фізичних вправ є найкориснішими для профілактики захворювань?
3. Яка роль соціальних ініціатив у підтримці активного способу життя?
4. Які є бар'єри до фізичної активності і як їх подолати?
5. Як інтегрувати фізичну активність у щоденний графік?

Теми для самостійного вивчення

1. Види фізичних вправ та їхній вплив на здоров'я. Дослідіть переваги аеробних, силових вправ, тренувань на баланс і гнучкість.
2. Роль фізичної активності у профілактиці хронічних захворювань. Вивчіть вплив руху на серцево-судинні захворювання, діабет, остеопороз.
3. Громадські спортивні заходи: приклади та значення. Ознайомтеся з місцевими ініціативами (забіги, турніри) і їхнім впливом на популяризацію спорту.
4. Як інтегрувати фізичну активність у робочий день? Дослідіть способи активності на робочому місці: стоячі столи, прогулянки, вправи на розтягування.
5. Сімейний спорт як спосіб зміцнення соціальних зв'язків і здоров'я. Дізнайтеся про переваги спільного сімейного активного дозвілля.

Тема 11. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя

Мета роботи. Ознайомити студентів із принципами та методами загартовування як складової здорового способу життя. Розкрити вплив загартовування на зміцнення імунної системи, фізичного і психологічного здоров'я. Сприяти усвідомленню важливості систематичного та безпечного підходу до процедур загартовування.

Короткий опис теми. Тема висвітлює основні принципи загартовування, його вплив на організм людини, методи та техніки, що застосовуються для зміцнення здоров'я. Розглядається поступове привчання організму до змін температури, використання водних, повітряних і сонячних процедур, а також їх фізіологічні та психологічні переваги. Звертається увага на важливість правильного підходу до загартовування, врахування протипоказань і вікових особливостей.

Основою загартовування є поступове та регулярне привчання організму до зовнішніх подразників, що сприяє покращенню адаптивних можливостей, зменшенню ризику простудних захворювань та підвищенню загального рівня здоров'я. Неправильне або надмірне загартовування може мати зворотній ефект, тому важливо дотримуватися принципів поступовості та регулярності.

Основні аспекти теми

1. *Принципи загартовування:* поступовість у зниженні температури; регулярність процедур; врахування індивідуальних особливостей організму.
2. *Методи загартовування:* повітряні ванни; водні процедури (обливання, контрастний душ, купання в холодній воді); сонячні ванни.
3. *Фізіологічний вплив:* покращення терморегуляції; підвищення імунітету; зміцнення серцево-судинної системи.
4. *Психологічний вплив:* зменшення рівня стресу; підвищення стійкості до негативних емоцій; покращення настрою та самопочуття.
5. *Рекомендації:* починати загартовування з комфортних для організму процедур; дотримуватися режиму; консультуватися з лікарем за наявності хронічних захворювань.

Практичне завдання

1. Розробіть індивідуальний план загартовування, враховуючи вік, рівень фізичної підготовки та можливі протипоказання.

2. Опишіть переваги та ризики методів загартовування (водні, повітряні, сонячні процедури).

3. Проаналізуйте вплив загартовування на організм людини з фізіологічної та психологічної точок зору.

Тестові завдання

1. *Який принцип є ключовим у загартовуванні?*

- a) Інтенсивність процедур
- b) Регулярність і поступовість
- c) Тривалість процедур
- d) Використання медикаментів

2. *Який метод загартовування вважається найбільш доступним?*

- a) Сонячні ванни
- b) Контрастний душ
- c) Водні обливання
- d) Усі вищезазначені

3. *Що є основним фізіологічним ефектом загартовування?*

- a) Підвищення рівня енергії
- b) Зміцнення імунної системи
- c) Поліпшення зору
- d) Збільшення м'язової маси

4. *Які з наведених факторів можуть завадити ефективності загартовування?*

- a) Нерегулярність процедур
- b) Поступовість у зниженні температури
- c) Здоровий сон
- d) Споживання вітамінів

5. *Що з перерахованого є психологічним ефектом загартовування?*

- a) Підвищення рівня тривожності
- b) Зменшення стресу
- c) Погіршення настрою
- d) Збільшення втомлюваності

6. *Який фактор є протипоказанням до загартовування?*

- a) Підвищена чутливість до холоду
- b) Високий рівень фізичної активності
- c) Нормальний артеріальний тиск
- d) Відсутність захворювань

7. *Які методи загартовування можна застосовувати вдома?*

- a) Контрастний душ
- b) Сонячні ванни
- c) Повітряні ванни
- d) Усі вищезазначені

8. *Що є основною перевагою водних процедур у загартовуванні?*

- a) Легка доступність
- b) Швидкий результат
- c) Підвищення ваги
- d) Зменшення фізичної активності

9. *Який вплив має загартовування на серцево-судинну систему?*

- a) Зменшує витривалість
- b) Погіршує кровообіг
- c) Зміцнює судини
- d) Збільшує ризик захворювань

10. *Який принцип допомагає уникнути ризиків при загартовуванні?*

- a) Використання медикаментів
- b) Початок процедур з низької інтенсивності
- c) Уникнення фізичної активності
- d) Недотримання режиму

Контрольні питання

1. Які принципи є ключовими у загартовуванні?
2. Які методи загартовування доступні для використання?
3. Як загартовування впливає на імунну систему?
4. Які ризики існують при неправильному підході до загартовування?
5. Які рекомендації слід враховувати при розробці програми загартовування?

Теми для самостійного вивчення

1. Історія виникнення та розвитку методів загартовування.
2. Використання водних процедур у різних культурах.
3. Вплив загартовування на імунну систему.
4. Особливості загартовування дітей та людей похилого віку.
5. Протипоказання та застереження при загартовуванні.

Тема 12. Гігієнічні аспекти та профілактика захворювань

Мета роботи. Ознайомити студентів із основними принципами гігієни як засобу профілактики захворювань, показати важливість дотримання гігієнічних норм у повсякденному житті для збереження фізичного та психологічного здоров'я. Сприяти усвідомленню значення гігієнічної культури для зниження ризиків поширення інфекційних і хронічних захворювань.

Короткий опис теми. Тема охоплює основні аспекти гігієни, зокрема особистої, харчової, громадської та виробничої, а також значення профілактичних заходів у збереженні здоров'я. Розглядаються вплив гігієнічних звичок на рівень захворюваності, особливості профілактики інфекційних захворювань, гігієна в умовах пандемій та значення санітарно-просвітницької роботи. Підкреслюється роль освітніх установ, медичних закладів та громадських організацій у популяризації гігієнічної культури.

Дотримання гігієнічних норм є невід'ємною частиною здорового способу життя. Нехтування гігієною може стати причиною багатьох хвороб, тоді як дотримання простих правил знижує ризик захворювань і сприяє зміцненню здоров'я.

Основні аспекти гігієнічних аспектів та профілактики захворювань

1. *Основні принципи гігієни:* особиста гігієна (догляд за тілом, гігієна рук, ротової порожнини); харчова гігієна (правильне зберігання та обробка продуктів); гігієна середовища (чистота житлових та громадських приміщень).

2. *Роль гігієни у профілактиці захворювань:* запобігання інфекційним хворобам (вірусним, бактеріальним); профілактика алергійних та хронічних захворювань через підтримку чистоти.

3. *Сучасні виклики гігієни:* боротьба з пандеміями (COVID-19 та інші); резистентність до антисептиків; небезпеки через нехтування гігієнічними нормами.

4. *Рекомендації з профілактики:* регулярне миття рук із милом; використання дезінфекторів; забезпечення чистоти робочого середовища; дотримання правил особистої гігієни та вакцинація.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте, як дотримання правил особистої гігієни знижує ризик захворювань.

2. Охарактеризуйте основні гігієнічні заходи для профілактики інфекційних хвороб.

3. Які основні рекомендації щодо гігієни слід враховувати в зимовий період для запобігання респіраторним захворюванням?

Тестові завдання

1. *Що є основним правилом профілактики інфекційних хвороб?*

- a) Регулярне миття рук
- b) Недотримання особистої гігієни
- c) Використання забруднених речей
- d) Ігнорування вакцинації

2. *Що з наведеного є прикладом харчової гігієни?*

- a) Зберігання їжі при відповідній температурі
- b) Використання немитих продуктів
- c) Нехтування термічною обробкою
- d) Зберігання їжі у брудному посуді

3. *Що є однією з причин зростання інфекційних захворювань?*

- a) Недотримання правил гігієни
- b) Регулярне миття рук
- c) Використання чистого одягу
- d) Правильне зберігання продуктів

4. *Яка рекомендація допомагає запобігти поширенню пандемій?*

- a) Дотримання соціальної дистанції та використання масок
- b) Ігнорування гігієнічних норм
- c) Перебування у великих групах без захисту
- d) Недотримання чистоти приміщень

5. *Що є ключовим фактором гігієни у робочих середовищах?*

- a) Регулярне прибирання та дезінфекція
- b) Ігнорування санітарних умов
- c) Використання спільного брудного обладнання
- d) Недотримання правил гігієни серед працівників

6. Як впливають гігієнічні звички на поширення хвороб?

- a) Зменшують ризик інфекцій
- b) Збільшують ризик хвороб
- c) Не мають значного впливу
- d) Призводять до нових захворювань

7. Що є перевагою дотримання гігієнічних норм у громадських місцях?

- a) Зменшення ризику поширення інфекцій
- b) Підвищення ризику захворювань
- c) Нехтування здоров'ям інших
- d) Відсутність впливу на здоров'я

8. Які чинники найбільше впливають на ефективність гігієнічних заходів?

- a) Систематичність та усвідомленість
- b) Ігнорування правил
- c) Недбалість у застосуванні засобів гігієни
- d) Недостатнє інформування населення

9. Як харчова гігієна впливає на здоров'я?

- a) Запобігає харчовим отруєнням
- b) Сприяє поширенню інфекцій
- c) Знижує якість продуктів
- d) Не має впливу на здоров'я

10. Що можна вважати інноваційним засобом у профілактиці захворювань?

- a) Використання безконтактних дезінфекторів
- b) Ігнорування сучасних методів очищення
- c) Недотримання правил використання антисептиків
- d) Відсутність регулярного прибирання

Контрольні питання

1. Які аспекти особистої гігієни є ключовими для профілактики захворювань?
2. Як харчова гігієна сприяє запобіганню інфекцій?
3. Яка роль громадських місць у підтримці гігієнічних стандартів?
4. Як гігієнічні звички допомагають у боротьбі з пандеміями?
5. Які інновації у сфері гігієни можуть покращити профілактику захворювань?

Теми для самостійного вивчення

1. Основні правила особистої гігієни та їхній вплив на здоров'я.
2. Харчова гігієна: значення правильного зберігання та приготування їжі.
3. Роль гігієни у запобіганні поширення інфекційних захворювань.
4. Гігієнічні норми у навчальних і робочих закладах.
5. Інновації у гігієні: сучасні засоби для дезінфекції та їхнє застосування.

Тема 13. Цифрові технології у підтримці здорового способу життя

Мета роботи. Ознайомити студентів із впливом цифрових технологій на формування та підтримку здорового способу життя. Продемонструвати приклади успішного використання технологій для моніторингу здоров'я, планування фізичної активності та впровадження здорових звичок. Сприяти розвитку критичного мислення щодо можливостей та ризиків цифровізації в контексті здоров'я.

Короткий опис теми. Тема охоплює сучасні цифрові технології, які сприяють формуванню здорового способу життя, зокрема мобільні додатки для моніторингу здоров'я, носимі пристрої, онлайн-платформи для фітнесу та телемедицину. Розглядаються позитивні аспекти, такі як персоналізований підхід, доступність інформації та мотиваційний вплив, а також потенційні ризики, включаючи залежність від технологій, загрози конфіденційності даних та нерівний доступ до цифрових ресурсів.

Цифрові технології відіграють ключову роль у підтримці здорового способу життя, забезпечуючи доступ до інструментів для моніторингу фізичної активності, відстеження харчування та планування тренувань. Водночас важливо враховувати обмеження таких інструментів та необхідність їх інтеграції у комплексний підхід до здоров'я.

Основні аспекти ролі цифрових технологій у підтримці здорового способу життя

1. *Цифрові інструменти для здоров'я:* мобільні додатки для моніторингу фізичної активності (наприклад, трекери кроків, калорій, сну); носимі пристрої (фітнес-браслети, смарт-годинники); платформи для тренувань он-лайн.

2. *Роль телемедицини:* дистанційні консультації лікарів, он-лайн - діагностика, доступ до медичної інформації через цифрові сервіси.

3. *Вплив цифрових технологій на мотивацію:* гейміфікація у фітнес-додатках; соціальна підтримка через спільноти у додатках; персоналізовані рекомендації.

4. *Ризики використання цифрових технологій:* залежність від гаджетів; загрози конфіденційності даних; нерівність у доступі до цифрових ресурсів.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте вплив мобільних додатків на формування звичок здорового способу життя. Наведіть приклади успішних платформ.

2. Оцінка цифрових платформ для підтримки харчування. Оцініть, наскільки додаток допомагає дотримуватись збалансованого раціону.

3. Розгляньте потенційні ризики використання цифрових технологій у підтримці здоров'я та запропонуйте способи їх мінімізації (наприклад, залежність від пристроїв, неправильна інтерпретація даних).

Тестові завдання

1. *Що з перерахованого є прикладом цифрового інструменту для моніторингу здоров'я?*

- a) Фітнес-браслет
- b) Соціальна підтримка друзів
- c) Тренування у спортзалі
- d) Групові спортивні змагання

2. *Яка основна функція фітнес-трекера?*

- a) планування харчування
- b) моніторинг фізичної активності
- c) надання медичних порад
- d) виконання фізичних вправ

3. *Що означає поняття «кількість кроків» у контексті фітнес-трекерів?*
- a) міра фізичної активності, відображена в кількості зроблених кроків за день.
 - b) тривалість тренування.
 - c) максимальна кількість вправ за день.
 - d) інтенсивність фізичних навантажень.
4. *Що може сприяти мотивації у використанні цифрових фітнес-додатків?*
- a) Гейміфікація та досягнення цілей
 - b) Відсутність підтримки
 - c) Високі витрати на підписку
 - d) Нерегулярне використання додатка
5. *Який з факторів є ризиком цифровізації здоров'я?*
- a) Залежність від технологій
 - b) Гейміфікація у додатках
 - c) Підтримка спільнот
 - d) Он-лайн - доступ до лікарів
6. *Яка функція носимих пристроїв найбільше сприяє здоровому способу життя?*
- a) Моніторинг фізичної активності
 - b) Відсутність сповіщень
 - c) Наявність тільки базових функцій
 - d) Пасивне відстеження даних
7. *Як соціальні медіа сприяють популяризації здорового способу життя?*
- a) Обмін позитивним досвідом і підтримка спільнот
 - b) Зменшення рівня мотивації
 - c) Збільшення кількості конфліктів
 - d) Відсутність контенту на тему здоров'я
8. *Що є одним із бар'єрів до використання цифрових технологій для здоров'я?*
- a) Нерівність у доступі до гаджетів
 - b) Доступність безкоштовних додатків

- c) Глобальна популярність фітнес-платформ
- d) Підтримка соціальних мереж

9. *Що є ключовим у використанні гейміфікації в фітнес-додатках?*

- a) Мотивація досягати цілей
- b) Відсутність соціальної взаємодії
- c) Невизначеність результатів
- d) Зниження активності користувачів

10. *Які переваги мають фітнес-трекери у підтримці здоров'я?*

- a) мотивація до активного способу життя
- b) надання персональних рекомендацій
- c) зменшення ризику хронічних захворювань через моніторинг активності
- d) усі вищезазначені

Контрольні питання

1. Як цифрові технології впливають на формування звичок здорового способу життя?
2. Які основні переваги носимих пристроїв у моніторингу здоров'я?
3. Як гейміфікація сприяє мотивації у фітнес-додатках?
4. Які ризики пов'язані із використанням цифрових технологій у підтримці здоров'я?
5. Які рекомендації ви могли б запропонувати для підвищення ефективності використання цифрових технологій у здоровому способі життя?

Теми для самостійного вивчення

1. Гейміфікація у додатках для фітнесу: переваги та недоліки.
2. Використання носимих пристроїв у спортивній медицині.
3. Соціальні медіа як платформа для популяризації здорового способу життя.
4. Перспективи розвитку телемедицини в умовах цифровізації.
5. Етичні питання конфіденційності даних у цифрових медичних технологіях.

Тема 14. Мотивація до здорового способу життя

Мета роботи. Ознайомити студентів із ключовими аспектами формування та підтримки мотивації до здорового способу життя. Показати важливість внутрішньої та зовнішньої мотивації для формування корисних звичок, сприяти розвитку навичок самодисципліни та усвідомлення впливу мотиваційних факторів на загальне благополуччя.

Короткий опис теми. Тема охоплює основні принципи та підходи до мотивації у контексті здорового способу життя. Розглядаються фактори, що впливають на мотивацію: психологічні, соціальні, культурні, а також роль інформаційних кампаній, особистих прикладів та позитивного підкріплення. Аналізуються стратегії підтримки довготривалої мотивації та подолання бар'єрів на шляху до здорового способу життя.

Мотивація є ключовим елементом у прийнятті рішень щодо здорового способу життя. Вона може базуватися як на внутрішніх (особисті цілі, задоволення від процесу), так і на зовнішніх факторах (соціальне схвалення, доступ до ресурсів, вплив громадських ініціатив). Розуміння механізмів мотивації допомагає не лише формувати здорові звички, але й підтримувати їх протягом життя.

Основні аспекти мотивації до здорового способу життя

1. *Фактори, що впливають на мотивацію:* психологічні (цілі, впевненість у собі, задоволення від прогресу); соціальні (підтримка сім'ї, друзів, колективу, суспільні ініціативи); культурні (національні традиції, медіа, громадська думка).

2. *Роль зовнішніх стимулів:* інформаційні кампанії та освітні програми; приклади успішних людей; соціальні мережі як платформи для мотивації.

3. *Підтримка довготривалої мотивації:* розробка особистих планів дій; використання методів позитивного підкріплення (нагороди, визнання); регулярна оцінка прогресу та корекція цілей.

4. *Перешкоди та шляхи їх подолання:* лінь, втрата інтересу, зовнішній тиск; практичні поради щодо подолання прокрастинації та збереження енергії.

Практичне завдання

1. Провести аналіз: які фактори найбільше мотивують вести здоровий спосіб життя?

2. Які маленькі зміни можуть допомогти підтримати здорове харчування в повсякденному житті? Як можна знайти мотивацію для здорового харчування в довгостроковій перспективі?

3. Охарактеризувати роль соціальних мереж у підтримці мотивації до здорового способу життя. Навести приклади як позитивного, так і негативного впливу.

Тестові завдання

1. *Що є основним фактором внутрішньої мотивації до здорового способу життя?*

- a) Соціальне схвалення
- b) Особисті цілі
- c) Традиції
- d) Інформаційні кампанії

2. *Який із наведених способів є ефективним для підтримки мотивації?*

- a) Регулярний самоаналіз
- b) Ігнорування цілей
- c) Відсутність підкріплення
- d) Негативні коментарі оточення

3. *Що може стати бар'єром для довготривалої мотивації?*

- a) Зосередження на короткострокових результатах
- b) Позитивне підкріплення
- c) Підтримка друзів
- d) Регулярна оцінка прогресу

4. *Як соціальні медіа можуть позитивно впливати на мотивацію?*

- a) Поширення прикладів успішного досвіду
- b) Збільшення кількості конфліктів
- c) Викликання стресу
- d) Зменшення комунікації

5. *Що таке мотивація?*

- a) процес впливу зовнішніх факторів на людину.
- b) процес, що спонукає людину до дії для досягнення певної мети.

- c) результат соціального тиску.
- d) випадкова подія.

6. *Що може знижувати мотивацію до здорового способу життя?*

- a) нереалістичні цілі.
- b) підтримка друзів.
- c) розуміння користі здоров'я.
- d) чіткий план дій.

7. *Як соціальна підтримка впливає на мотивацію?*

- a) знижує рівень мотивації.
- b) допомагає підтримувати мотивацію.
- c) усуває потребу у власних зусиллях.
- d) не має впливу.

8. *Чому мотивація важлива для здорового способу життя?*

- a) вона визначає зовнішній вигляд людини.
- b) допомагає підтримувати сталі звички.
- c) знижує рівень стресу.
- d) звільняє від відповідальності за здоров'я.

9. *Що є прикладом внутрішньої мотивації?*

- a) отримання похвали від інших людей.
- b) бажання покращити власне здоров'я.
- c) вимога з боку роботодавця.
- d) соціальний тиск.

10. *Що є прикладом зовнішньої мотивації?*

- a) особисте бажання досягти успіху.
- b) нагорода за досягнення цілі.
- c) внутрішнє задоволення від процесу.
- d) задоволення особистої цікавості.

Контрольні питання

1. Що таке внутрішня мотивація і як вона впливає на формування здорового способу життя?

2. Що є основними факторами, що впливають на мотивацію до здорового способу життя?
3. Як створити ефективний план підтримки мотивації?
4. Як внутрішня мотивація може бути ефективнішою за зовнішню?
5. Чому мотивація з часом може знижуватися, і як її підтримувати?

Теми для самостійного вивчення

1. Внутрішня мотивація: як знайти та підтримати джерело енергії.
2. Роль прикладу лідерів думок у популяризації здорового способу життя.
3. Методи боротьби з прокрастинацією та стресом як факторами втрати мотивації.
4. Ефективність нагород та заохочень у формуванні здорових звичок.
5. Вплив громадських ініціатив на довготривалу мотивацію населення.

Тема 15. Здоровий сон як основа продуктивності

Мета роботи. Ознайомити студентів із впливом якості сну на продуктивність та загальне здоров'я. Навчити оцінювати фактори, що сприяють здоровому сну, та розробляти практичні рекомендації для покращення якості сну.

Короткий опис теми. Тема охоплює основні аспекти значення здорового сну для фізичного та психологічного благополуччя людини. Розглядаються механізми впливу сну на когнітивні здібності, енергетичний баланс та стресостійкість. Аналізується роль середовища, звичок та сучасних технологій у забезпеченні належної якості сну.

Основні аспекти значення сну для продуктивності

1. *Функції сну:* відновлення організму; покращення пам'яті та навчання; регуляція гормонів.
2. *Вплив сну на продуктивність:* роль сну від 7-8 годин для когнітивних функцій; порушення сну та його наслідки (втома, втрата уваги, зниження працездатності).
3. *Фактори, що впливають на якість сну:* вплив освітлення, шуму, технологій; харчування перед сном; створення "гігієни сну".
4. *Практичні рекомендації для покращення сну:* встановлення режиму сну; зменшення використання гаджетів перед сном; створення комфортного середовища для відпочинку.

Практичне завдання

1. Які фактори можуть заважати досягненню здорового сну? (Наприклад, стрес, нерегулярний графік, використання електронних пристроїв перед сном).
2. Чому здоровий сон є важливим для підтримки високої продуктивності протягом дня?
3. Опишіть, як сучасні технології можуть як покращити, так і нашкодити якості сну.

Тестові завдання

1. *Скільки циклів сну в середньому проходить людина за ніч?*
 - a) 2-3
 - b) 4-6
 - c) 7-8
 - d) 10
2. *Що є основною характеристикою REM-фази сну?*
 - a) повільний рух очей
 - b) активна мозкова діяльність і швидкий рух очей
 - c) глибокий сон без сновидінь
 - d) повний спокій м'язів
3. *Який гормон регулює цикл сну і неспання?*
 - a) серотонін
 - b) мелатонін
 - c) адреналін
 - d) кортизол
4. *Який фактор найбільше порушує якість сну?*
 - a) харчування перед сном
 - b) використання гаджетів перед сном
 - c) фізичні вправи вранці
 - d) прогулянки на свіжому повітрі

5. Яка тривалість сну вважається оптимальною для дорослої людини?

- a) 4-5 годин
- b) 6-8 годин
- c) 10-12 годин
- d) понад 12 годин

6. Що означає поняття «глибокий сон»?

- a) стадія, коли мозок найбільш активний
- b) стадія відновлення організму, коли мозкова активність мінімальна
- c) фаза швидкого руху очей
- d) фаза, коли організм прокидається

7. Що є однією з причин безсоння?

- a) регулярна фізична активність
- b) постійний стрес
- c) дотримання режиму дня
- d) повноцінне харчування

8. Який продукт може сприяти поліпшенню якості сну?

- a) кава
- b) чай з ромашки
- c) енергетичні напої
- d) газовані напої

9. Що є головною метою сну?

- a) відновлення енергії та функцій організму
- b) забезпечення активної діяльності мозку
- c) прискорення метаболізму
- d) підтримка температури тіла

10. Який із наведених методів допомагає покращити якість сну?

- a) використання гаджетів за годину до сну
- b) дотримання стабільного часу відходу до сну
- c) вживання кави перед сном

d) часті зміни режиму дня

Контрольні питання

1. Які основні функції виконує сон?
2. Як недосипання впливає на когнітивні здібності?
3. Які фактори можуть покращити або погіршити якість сну?
4. Яку роль у здоровому сні відіграє режим?
5. Які практичні поради можна застосувати для створення комфортного середовища для сну?

Теми для самостійного вивчення

1. Гормон мелатонін та його роль у регуляції сну.
2. Порушення сну: симптоми, причини, методи корекції.
3. Роль фізичних вправ у підтриманні якості сну.
4. Вплив технологій (смартфони, "розумні" годинники) на сон.
5. Проблема безсоння у студентському середовищі.

Тема 16. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я

Мета роботи. Ознайомити студентів із впливом сучасних комп'ютерних технологій на фізичне, психологічне та соціальне здоров'я людини. Сприяти усвідомленню як позитивних, так і негативних аспектів використання цифрових пристроїв. Навчити формувати здорові звички у взаємодії з технологіями.

Короткий опис теми. Тема розкриває основні аспекти впливу сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я. Аналізуються як позитивні аспекти (підвищення доступу до медичних послуг, можливість віддаленої роботи, навчання, соціалізація), так і негативні (зорове напруження, гіподинамія, цифрова залежність, вплив на психіку). Особлива увага приділяється профілактичним заходам для мінімізації ризиків, зокрема організації робочого простору, обмеженню часу перед екраном і цифровій гігієні.

Основні аспекти впливу сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я

1. *Фізичне здоров'я:* вплив на зір (цифрове перенапруження очей); гіподинамія та проблеми з опорно-руховим апаратом; ризики від тривалого перебування у статичній позі.

2. *Психологічне здоров'я*: цифрова залежність (від соціальних мереж, онлайн-ігор); порушення сну через вплив екранів (блакитне світло); зростання рівня стресу та тривожності.

3. *Соціальні аспекти*: віртуальна соціалізація: позитивні і негативні сторони; втрата навичок живого спілкування; кібербулінг та інші ризики онлайн-спільнот.

4. *Профілактика негативного впливу*: дотримання режиму роботи за комп'ютером (правило 20–20–20); фізична активність та регулярні перерви; використання програм для моніторингу часу перед екраном; інформування про цифрову гігієну.

Практичне завдання

1. Проаналізуйте, як тривала робота за комп'ютером впливає на фізичне здоров'я.

2. Наведіть приклади позитивного і негативного впливу соціальних мереж на психологічне здоров'я.

3. Сформулюйте рекомендації для підтримання здорового способу життя в умовах цифровізації.

Тестові завдання

1. *Що з наведеного може бути причиною цифрової залежності?*

- a) Регулярні фізичні активності
- b) Постійне користування соціальними мережами
- c) Обмеження часу перед екраном
- d) Збалансований режим роботи

2. *Який з перелічених заходів знижує ризик перенапруження очей?*

- a) Використання правил цифрової гігієни
- b) Тривале сидіння без перерви
- c) Робота у темному приміщенні
- d) Перегляд екрана на близькій відстані

3. *Який з наведених факторів негативно впливає на психологічне здоров'я?*

- a) Баланс між онлайн-часом і живим спілкуванням
- b) Надмірне використання соціальних мереж
- c) Регулярні перерви під час роботи
- d) Контроль екранного часу

4. *Що сприяє профілактиці негативного впливу комп'ютерних технологій на фізичне здоров'я?*

- a) Використання ергономічних меблів
- b) Відсутність фізичних вправ
- c) Нехтування режимом роботи
- d) Тривале перебування у статичній позі

5. *Як можна зменшити вплив цифрового перенапруження очей?*

- a) Використання моніторів із низьким рівнем випромінювання
- b) Робота без перерви протягом кількох годин
- c) Збільшення яскравості екрана
- d) Ігнорування правил цифрової гігієни

6. *Яка з перелічених дій сприяє зниженню стресу від використання цифрових пристроїв?*

- a) Встановлення обмежень на час користування гаджетами
- b) Постійна присутність у соціальних мережах
- c) Відсутність графіка роботи
- d) Робота вночі перед екраном

7. *Що є основною перевагою цифрових технологій у контексті здоров'я?*

- a) Доступ до інформації та медичних послуг
- b) Підвищення рівня залежності
- c) Соціальна ізоляція
- d) Порушення режиму сну

8. *Як організувати ергономічне робоче місце?*

- a) Забезпечити правильну висоту стільця та монітора
- b) Працювати на ліжку у лежачому положенні
- c) Ігнорувати освітлення у кімнаті
- d) Використовувати низькоякісне обладнання

9. *Що рекомендується робити кожні 30 хвилин роботи за комп'ютером?*

- a) пити каву
- b) робити перерви
- c) перевіряти соціальні мережі
- d) збільшувати яскравість екрана

11. Яке світло найбільше шкодить зору?

- a) жовте світло
- b) біле світло
- c) синє світло
- d) зелене світло

Контрольні питання

1. Які основні ризики для здоров'я пов'язані з тривалою роботою за комп'ютером?
2. Які правила цифрової гігієни слід дотримуватись для мінімізації негативного впливу гаджетів?
3. Як впливає ергономічне робоче місце на здоров'я?
4. Які позитивні аспекти мають сучасні технології у сфері охорони здоров'я?
5. Як соціальні медіа можуть як допомагати, так і шкодити психологічному благополуччю?

Теми для самостійного вивчення

1. Вплив блакитного світла на якість сну.
2. Цифрова залежність: ознаки, профілактика та лікування.
3. Роль комп'ютерних технологій у покращенні доступу до медичних послуг.
4. Організація ергономічного робочого місця для роботи за комп'ютером.
5. Соціальні медіа як інструмент для популяризації здорового способу життя.

Зразок оформлення титульної сторінки практичної роботи

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА
Бахмутський навчально-науковий професійно педагогічний інститут

Кафедра освітніх технологій та охорони праці

ПРАКТИЧНА РОБОТА

з дисципліни Здоровий спосіб життя

здобувача (здобувачки) освіти __курсу

спеціальності _____

ПІБ здобувача (здобувачки)

Перевірив: _____ старш. виклад. Ставрулов Е. М.

БННППІ ХНУ ім. В.Н. Каразіна,
Харків, 202_ р.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Андрієнко, О. С. Основи екологічної медицини : навч. посіб. Київ: Здоров'я, 2016. 240 с.
2. Білик, І. В. Основи раціонального харчування : навч. посіб. Тернопіль: ТНМУ, 2019. 304 с.
3. Бойко, Т. Л. Фізична активність і здоров'я. Львів: ЛНУ, 2020. 210 с.
4. Гандзюк, М. П. Основи здорового способу життя : навч. посіб. Київ: Либідь, 2015. 256 с.
5. Голінько В. І., Чеберячко С. І., Фесенко О. С. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: навч. посібник. Дніпро.: Національний гірничий університет, 2018. 129 с.
6. Жданова, О. І. Фізична активність та здоров'я : підручник. Харків: Основа, 2017. 312 с.
7. Здоровий спосіб життя. Оздоровча фізична культура : метод. вказівки до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної та заочної форм здобуття освіти спец. 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) / ННППІ Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд.: Е. М. Ставрулов. Бахмут : УПА, 2024. 55 с.
8. Козак, А. О. Фізіологія фізичних вправ : навч.-метод. посіб. - Львів: ЛНУ, 2018. 272 с.
9. Кравченко, М. Є. Здорове харчування: теорія і практика. Харків: ХНУ, 2021. 320 с.
10. Кришталь, В. І. Здоровий спосіб життя: концепції та стратегії. Харків: Основа, 2020. 210 с.
11. Ліхтенштейн, А. Г. Раціональне харчування: теорія та практика. Львів: ПП «Новий друк», 2018. 220 с.
12. Назаренко, О. В. Соціальні аспекти здоров'я: підручник. Київ: Вища освіта, 2021. 300 с.
13. Основи здорового способу життя: методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. / упор. Рибалко Л. М. Полтава : НУ ім. Юрія Кондратюка, 2020. 66 с.
14. Пономаренко, М. П. Основи валеології : навч. посіб. Одеса: Друк, 2017. 220 с.
15. Резнік, Л. Я. Психологічне здоров'я: сучасні аспекти : монографія. Одеса: Астропринт, 2019. 284 с.

16. Рибалко Л. М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2018. 150 с.
17. Рябченко, С. І. Управління стресом: психологічні аспекти. Харків: Актуальність, 2019. 198 с.
18. Сидоренко, І. І. Екологічні фактори здоров'я : навч.-метод. посіб. Дніпро: Дніпропетровський нац. ун-т, 2020. 196 с.
19. Федоренко, О. І. Основи здорового способу життя. Київ: Здоров'я, 2019. 256 с.
20. Чабан, О. С. Психосоматика: міждисциплінарний підхід. Київ: Медицина, 2021. 250 с.
21. Шевченко, Т. А. Шкідливі звички та їх профілактика : підручник. Київ: Освіта, 2018. 238 с.
22. Яковенко, М. П. Моніторинг здоров'я: методичні аспекти. Харків: Прапор, 2021. 178 с.

Додаткова (допоміжна) література

1. Грищенко, О. В. Здоровий спосіб життя: основи та принципи. Київ: Наукова думка, 2021. 180 с.
2. Лисенко, Н. С. Фізична активність і її роль у підтримці здоров'я. Одеса: Астропринт, 2020. 250 с.
3. Петрова, С. А. Практичні рекомендації щодо здорового харчування. Харків : ХДПУ, 2021. 130 с.
4. Черненко, А. І. Психологія здоров'я: як зберегти гармонію. Львів: Світ, 2022. 210 с.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Сайт дистанційної освіти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту (сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти):

<https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=10654>

Статті

1. Коваленко, О. В. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я молоді. Журнал фізичного виховання та спорту, 2022. № 4. С. 45-50.
2. Мельник, І. П. Психологічні аспекти формування здорового способу життя у студентів. Вісник психолого-педагогічних наук, 2023. № 1. С. 22-29.
3. Романенко, Т. А. Соціальні чинники здоров'я: роль громади. Здоров'я та соціум, 2022. № 3. С. 15-20.
4. Сидоренко, Л. Г. Здорове харчування: міфи та реальність. Здоров'я України, 2023. № 2. С. 33-37.

Онлайн-ресурси

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/health-topics/healthy-lifestyle>
2. Центр громадського здоров'я України. Здоровий спосіб життя: ресурси та програми. URL : <https://phc.org.ua/healthy-lifestyle>

Документи

1. Міністерство охорони здоров'я України. Національна стратегія з охорони здоров'я на 2021-2025 роки. Київ, 2021. 120 с.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Стратегії розвитку системи охорони здоров'я. – Київ, 2022. 150 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Ставрулов Едуард Миколайович

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Методичні вказівки

до виконання практичних робіт з дисципліни для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 015 «Професійна освіта
(за спеціалізаціями)», 073 «Менеджмент», 141 «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 23.04.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,3. Обсяг 0,747 Мб. Зам. № 173/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна