

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ І ВАЛЕОЛОГІЯ
Методичні рекомендації
до самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти
освітнього ступеня «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»

Київ 2022

УДК 612
П 863

Укладачі:

Н. І. Демченко – канд. пед. наук;

Н. М. Проскурка – канд. психол. наук.

Рецензент *Кокарєва А.М.* – канд. пед. наук, доц.
(професор кафедри педагогіки та психології професійної
освіти Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій
Національного авіаційного університету)

*Затверджено науково-методично-редакційною радою
Національного авіаційного університету (протокол
протокол № 2/22 від 06.05.2022 р.).*

Вікова фізіологія і валеологія : методичні
П рекомендації до самостійної роботи. – К.: НАУ, 2022. –
32 с.

Наведено методичні рекомендації до самостійної
роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Вікова
фізіологія і валеологія».

Для здобувачів вищої освіти спеціальності 053
«Психологія», ОС «Бакалавр».

ВСТУП

Специфіка професійної діяльності психолога в допомозі різним групам населення в збереженні психологічного, фізичного та емоційного здоров'я. Предметом вивчення даної дисципліни є індивідуальне здоров'я особистості та способи його збереження.

Курс спрямований на формування у майбутніх психологів цінності збереження особистісного здоров'я та вміння проводити просвітницьку, профілактичну роботу з різними групами населення щодо збереження особистісного здоров'я та зменшення впливу негативних факторів що впливають на нього.

Знання основ вікової фізіології і валеології є важливим фактором розвитку професійної компетентності, ініціативи, творчого ставлення до праці, культури здоров'я особистості. Задачею вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теоретичними та практичними знаннями галузі валеології, яка направлена на формування збереження, зміцнення, відновлення та передання наступним поколінням здоров'я.

За навчальною програмою передбачено 135 годин / 4,5 кредитів ECTS, з яких: лекцій – 34 години, практичні заняття – 34 години, самостійна робота – 67 годин, разом із виконанням домашнього завдання (час виконання 8 годин).

Семестровий контроль у вигляді диференційованого заліку.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з двох навчальних модулів, а саме: навчального модуля №1 «Валеологія як наука про здоров'я людини», навчального модуля №2 «Особистісне та соціальне здоров'я людини», кожен з яких є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

Інтегровані вимоги модуля №1: в процесі засвоєння матеріалу модуля №1 «Валеологія як наука про здоров'я людини» здобувач має вміти:

- роз'яснювати основні принципи соціального, психічного та фізичного здоров'я людей;
- складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо.

Інтегровані вимоги модуля №2: в процесі засвоєння матеріалу модуля №2 «Особистісне та соціальне здоров'я людини»,» здобувач має вміти:

- визначати зміст стану здоров'я, його психічних, соціальних та фізичних складових;
- використовувати знання про природні оздоровчі засоби, сучасні оздоровчі препарати;
- використовувати методики валеологічного навчання та виховання.

Модуль №1 «Валеологія як наука про здоров'я людини»

Тема 1.1. Валеологія як наука про здоров'я людини. Предмет, об'єкт та основні завдання валеології. Місце валеології в системі навчальних дисциплін. Розвиток валеологічної освіти в Україні та різні погляди на дану проблему. Поняття здоров'я та його значення. Складові здоров'я людини та їх характеристика. Чинники, що впливають на стан здоров'я людини.

Тема 1.2. Основні показники здоров'я людини. Характеристика поняття «здоров'я». Фактори, що впливають на

здоров'я людини. Характеристика суспільного здоров'я країни. Поняття про чинники ризику та їх вплив на збереження здоров'я людини.

Тема 1.3. Поняття про здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Сутність здорового способу життя та умови його формування. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Тема 1.4. Психічні аспекти здоров'я людини. Визначення психічного здоров'я людини. Структура психічного здоров'я людини. Емоційне, інтелектуальне та особистісне здоров'я людини.

Тема 1.5. Емоції та їх вплив на здоров'я людини. Позитивні та негативні емоції. Вплив емоційних станів на здоров'я людини. Невроз, неврастенія, істерія. Паніка та її вплив на здоров'я особистості.

Тема 1.6. Психосоматичні захворювання як реакція організму на стрес. Психосоматичні захворювання та їх особливості. Психологічна характеристика стресу. Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.

Тема 1.7. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Здатність до збереження індивідуального здоров'я за рахунок самоорганізації. Здатність до саморозвитку, саморегуляції.

Модуль № 2 «Особистісне та соціальне здоров'я людини»

Тема 2.1. Фізична складова здоров'я людини. Залежність здоров'я людини від стану хребта. Профілактика остеохондрозу. Фізична активність особистості. Значення руху та активності для розвитку людини. Методи самоконтролю за фізичними навантаженнями.

Тема 2.2. Рух та активність в житті людини. Гіподинамія та її шкідливий вплив на здоров'я людини. Біоритми та їх значення в процесі життєдіяльності. Адаптація, значення цього процесу для життя людини.

Тема 2.3. Харчування як енергозабезпечення організму людини. Сучасні технології оздоровчого харчування. Значення

харчування для життя і здоров'я людини. Поживні речовини їжі - білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали.

Тема 2.4. Принципи оздоровчого харчування. Різні системи харчування, як оздоровлення організму Дієти та голодування в житті людини. Самоконтроль стану здоров'я. Розлади харчової поведінки (анорексія, булімія, обжерливість).

Тема 2.5. Дихання як спосіб оздоровлення. Регуляція дихання. Профілактика захворювань органів дихання. Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою.

Тема 2.6. Фізіологія репродуктивної системи людини. Загальне уявлення про репродуктивний потенціал, репродуктивну здатність. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.

Тема 2.7. Соціальне здоров'я людини. Оцінка соціального здоров'я. Вплив алкоголю, тютюнопаління на здоров'я та статевий розвиток юнаків та дівчат. Шкідливий вплив тютюнопаління на статеве дозрівання. Шкідливий вплив алкоголю на людину. Стадії алкоголізму.

Тема 2.8. Соціальне здоров'я людини. Біологічні та психологічні аспекти наркотичної залежності у людей. Що таке СНІД та чим відрізняється від ВІЛ – інфекції. Особливості поширення ВІЛ – інфекції серед населення України, а саме серед молоді. Толерантне ставлення до ВІЛ – інфікованих та хворих СНІД.

Тема 2.9. Насильство у сімейних відносинах. Поняття насильницької поведінки, її ознаки та класифікація. Агресивність та її природа. Насильство у сімейних відносинах. Попередження та подолання насильства.

Тема 2.10. Основи медичних знань. Надання першої невідкладної допомоги при нещасних випадках. Травматизм, його види та профілактика. Профілактика інфекційних захворювань. Невідкладна допомога при отруєннях.

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

➤ **Опрацювання лекційного матеріалу та інших джерел** при підготовці до практичного заняття спрямовано на аналіз, синтез інформації із різних джерел та визначення особистої позиції щодо опрацьованої теми. Дана робота скається із наступних етапів: ознайомлення з текстом; розподілення тексту на основні частити; запис опорних ключових фраз, слів, нових понять, дат, тощо в конспект; формулювання, головних думок, що висвітлюють зміст тестів та є важливим для його розуміння.

➤ **Виступ з повідомленням:** тривалість 5-7 хв., з власними висновками щодо теми, джерел інформації, визначення власної позиції. При підготовці виступу на практичному занятті важливо визначити логічну побудову доповіді, продумати способи ефективної подачі інформації. Матеріал повинен викладатися по суті, стисло, чітко, і завершуватися короткими висновками.

➤ **Презентація** виконується у комп'ютерній програмі Power Point Presentation і передбачає ілюстрований виклад певного фрагменту матеріалу. Обсяг презентації 5–12 слайдів. Основні вимоги: шаблон відповідатиме темі; шрифт має добре сприйматися (темний на світлому фоні, 24(28)-36 пп, об'єкти Word Art не з'єднують слова); кольори для фону – світлі, для шрифту – темні; правило 5x5 (на одному слайді не більше 5 фраз, у яких не більше 5-7 слів (в ідеалі – 3x1); текст не розміщувати на зображення; на одному слайді розміщувати зображення одного типу; зменшення/збільшення об'єктів має бути пропорційним; тексту мало (краще – тези), текст з'являтиметься блоком одразу; першу презентацію провести для себе; роздрукувати план; супроводжувати гарним виступом (чіткість промови, впевненість, почуття гумору).

➤ **Підготовка до поточної контрольної роботи** полягає в повторенні пройденого матеріалу, додаткового аналізу літератури з питань які виносяться на поточну контрольну роботу. Поточна контрольна робота проводиться в кожному модулі для перевірки закріплених знань студентів із пройденого матеріалу.

➤ **Виконання домашнього завдання** полягає в самоаналізі власного способу життя. Виконання домашнього завдання спрямоване на діагностику та самоаналіз особистісного способу життя за визначеними складовими. Важливо звернути увагу на позитивні та негативні сторони власного способу життя. В результаті зробити висновки та надати рекомендації до змін, щодо забезпечення особистісного здоров'я.

Роботу потрібно виконати у вигляді реферату. Титульна сторінка, зміст, висновки (рекомендації). Текст виконувати на папері формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word; шрифт – Times New Roman, розмір – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абзацний відступ – 1,25 см; поля з усіх боків – 2 см. У тексті не виставляються примусові переноси. Обсяг роботи 6-8 сторінок.

➤ **Підготовка до модульної контрольної роботи** включає опрацювання основних науково-практичних положень які були висвітлених в лекційному матеріалі за кожною із тем модулю, відповідно до навчальної програми, а також питання винесені для самостійного опрацювання та розглянуті на практичних заняттях.

УМОВИ НАВЧАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Вид навчальної роботи	Максимальна кількість балів		
	Денна форма навчання		Заочна форма навчання
Відповіді на теоретичні питання, тощо під час аудиторної роботи на практичних заняттях	Модуль №1	Модуль №2	2, 3 семестр
	46*6=24	46*7=28	106×1 = 10
Виконання експрес-контрольної роботи	5 балів	5 балів	106×1 = 10
Виконання та захист домашнього завдання	-	8 балів	-
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи студент має набрати не менше</i>	<i>18 балів</i>	<i>25 балів</i>	-
Виконання контрольної (домашньої) роботи №1			30
Захист контрольної (домашньої) роботи №1			20
Підсумкова семестрова контрольна робота	-	-	30
Виконання модульної контрольної роботи	15	15	-
Усього за модулем	44	56	100
Усього за дисципліною	100		

*«Саме здоров'я людей має бути головною
«візитною карткою» процвітаючого суспільства».*

(І. І. Брехман)

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль №1 «Валеологія як наука про здоров'я людини»

Практичне заняття 1.

Теми доповідей (презентацій)

1. Дослідити історію становлення валеології як науки.
2. Описати зв'язок валеології із іншими науками.
3. Розвиток валеологічної освіти в Україні та погляди на дану проблему.
4. Охарактеризувати чинники, що впливають на стан здоров'я людини.
5. Дослідити вплив валеологічних знань на розвиток особистості в різні вікові періоди.

Практичне заняття 2.

Теми доповідей (презентацій)

1. Проаналізувати різні підходи до визначення поняття «здоров'я».
2. Охарактеризувати валеологічний підхід до розуміння складових здоров'я особистості.
3. Охарактеризувати основні фактори, що впливають на здоров'я особистості.

Практичне завдання

Підготувати матеріали та охарактеризувати суспільне здоров'я будь-якої країни світу за запропонованими показниками:

1. Політика в галузі охорони здоров'я

- виділення ресурсів на медичну допомогу на одного громадянина;
- рівномірність прибутків у суспільстві;
- наявність мережі охорони здоров'я;
- забезпеченість лікарями;

- рівень доступності здоров'я для населення.
- 2. Структурно-економічні показники:**
- рівень народжуваності та смертності серед населення;
 - валовий національний продукт та його приріст;
 - рівень безробіття;
 - житлові умови;
 - енергетична забезпеченість населення.

3. Медична освіта:

- наявність медичної освіти,
- доступність медичної освіти (фізична й економічна).

4. Охоплення населення первинною медичною освітою:

- санітарна освіта;
- доброякісність харчування;
- доброякісність води;
- охорона здоров'я матері та дитини;
- планування сім'ї;
- профілактичні щеплення;
- забезпеченість ліками;
- можливість ефективного лікування.

5. Показники здоров'я населення:

- психічний розвиток дітей і підлітків;
- дитяча смертність;
- тривалість життя;
- смертність від окремих хвороб;
- захворюваність загальна та індивідуальна;
- самогубство, алкоголізм, наркоманія.

Практичне заняття 3.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати основні процеси що визначають стан здоров'я особистості.
2. Проблема здоров'я та здорового способу життя в сучасному суспільстві.
3. Визначити відмінності між «здоровим» та «нездоровим» способом життя.

Практичне завдання

Розподілитися на підгрупи по 2-4 особи та підготувати матеріали (презентація, доповідь, брошура, плакати, тощо), що спонукають до здорового способу життя.

Практичне заняття 4.

Теми доповідей (презентацій)

1. Визначення психічного здоров'я людини.
2. Охарактеризувати складові психічного здоров'я особистості.
3. Дослідити особливості формування психічного здоров'я в різні вікові періоди розвитку особистості.

Практичне завдання

Проаналізувати індивідуальні результати дослідження збалансованості особистого життя за методикою «Колесо життя».

Практичне заняття 5.

Теми доповідей (презентацій)

1. Описати вплив емоційних станів на здоров'я людини.
2. Охарактеризувати симптоми психологічних станів: невроз, неврастенія, істерія.
3. Дослідити вплив панічних станів на здоров'я особистості.
4. Охарактеризувати методи профілактики стресу.
5. Описати методи боротьби зі стресом та його наслідків.

Практичне завдання

Визначити та проаналізувати індивідуальні методи психічної саморегуляції.

Практичне заняття 6.

Теми доповідей (презентацій)

1. Визначити особливості впливу емоційних станів на здоров'я особистості.
2. Охарактеризувати особливості формування психосоматичних захворювань (класична школа Франца Александра).

3. Описати особливості психосоматичних захворювань які входять до групи «чікагська сімка».
4. Охарактеризувати підхід до формування психосоматичних захворювань Луїзи Хей.
5. Охарактеризувати підхід до формування психосоматичних захворювань Ліз Бурбо.

Практичне завдання

Проаналізувати особисту схильність до психосоматичних захворювань.

Практичне заняття 7.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати основні напрямки формування психічного здоров'я особистості.
2. Розкрити роль матері в збереженні психічного здоров'я дитини до 3 років.
3. Розкрити роль родини у формуванні психічного здоров'я особистості.
4. Охарактеризувати стилі виховання у сім'ї та їх наслідки (гіпо- та гіперопіка).
5. Визначити роль статевих стереотипів у формування психічного здоров'я.

Практичне завдання

Пройти тест : «Мій психологічний вік»

Модуль № 2 «Особистісне та соціальне здоров'я людини»

Практичне заняття 1.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати зв'язок фізичної активності та здоров'я особистості.
2. Описати вправи, для профілактики захворювання хребта.
3. Визначити значення руху в житті сучасного студента.
4. Визначення значення руху в житті осіб жіночої статі, «завтрашніх мам» та вагітних.

Практичне завдання

Описати та проаналізувати свій розпорядок дня.

Практичне заняття 2.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати методи боротьби з гіподинамією.
2. Описати методи профілактики та зміцнення здоров'я людини.
3. Визначити вплив біоритмів на здоров'я особистості.
4. Охарактеризувати значення сну для збереження здоров'я та розвитку особистості у різних вікових періодах.
5. Охарактеризувати особливості адаптації людини до зовнішнього середовища.

Практичне завдання

Пройти тест на визначення власного хронотипу за класифікацією Майкла Бреуса.

Практичне заняття 3.

Теми доповідей (презентацій)

1. Визначити значення харчування для життя і здоров'я людини.
2. Описати вплив незбалансованого харчування на порушення обміну речовин.
3. Охарактеризувати причини й механізми виникнення захворювань спричинених недостатньою кількістю вітамінів та мінералів.
4. Охарактеризувати токсичні речовини в їжі та їх вплив на здоров'я особистості.
5. Визначити вплив води на життєдіяльність організму людини.

Практичне завдання

Розробити меню на тиждень з урахуванням енерговитрат.

Практичне заняття 4.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати психологічні особливості формування розладів харчової поведінки.

2. Охарактеризувати особливості розладів харчової поведінки: анорексія, булімія, компульсивне переїдання.
3. Охарактеризувати особливості лікувальних дієт при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
4. Охарактеризувати особливості лікувальних дієт при захворюваннях серцево судинної системи.
5. Визначити вплив голодування на здоров'я особистості в різних вікових періодах.

Практичне завдання

Розрахувати індекс маси тіла. Проаналізувати результати.

Практичне заняття 5.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати особливості профілактики захворювань органів дихання.
2. Визначити вплив тютюнопаління на здоров'я органів дихання підлітків та молоді.
3. Визначити вплив електронних цигарок (IQOS), кальяну на здоров'я особистості.
4. Визначити значення дихальної гімнастики для оздоровлення організму.
5. Охарактеризувати способи дихання як засіб оздоровлення.

Практичне завдання

Провести дихальні проби Генчі та Штанге. Проаналізувати результати. Зробити заміри об'ємів тіла та визначити належність до групи здоров'я.

Практичне заняття 6.

Теми доповідей (презентацій)

1. Описати методи формування та збереження репродуктивного здоров'я особистості.
2. Охарактеризувати зв'язок здоров'я майбутніх батьків і дитини.
3. Охарактеризувати методи контрацепції.
4. Визначити захворювання, що передаються статевим шляхом.

5. Описати методи профілактики абортів як фактор збереження репродуктивного здоров'я жінки.

Практичне завдання

Розробити просвітницькі матеріали що спонукають до збереження репродуктивного здоров'я

Практичне заняття 7.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати вплив алкоголю на розвиток підлітків.
2. Визначити методи профілактики підліткового алкоголізму.
3. Охарактеризувати вплив алкоголю на стосунки в сім'ї.
4. Визначити вплив алкоголю на зростання злочинності.
5. Описати культуру вживання алкогольних напоїв в світі.

Практичне завдання

Проаналізувати вплив сімейних традицій на вживання алкоголю та описати методи профілактики алкоголізму.

Практичне заняття 8.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати роль наркотичних речовин в житті особистості.
2. Визначити шляхи поширення наркотичних засобів серед молоді.
3. Описати види наркотичної залежності.
4. Охарактеризувати проблеми стосунків у сім'ї наркоманів.
5. Визначити особливості лікування наркотичної залежності.

Практичне завдання

Пройти тест «Профілактика ВІЛ-інфекцій»

Практичне заняття 9.

Теми доповідей (презентацій)

1. Охарактеризувати види насилля в сім'ї: економічне, фізичне, сексуальне насилля.
2. Описати методи профілактики булінгу.
3. Визначити ознаки аб'юзу та газлайтингу у стосунках.

4. Охарактеризувати тролінг - як вид маніпуляції.
5. Визначити методи профілактики та запобігання психологічного насилля.

Практичне завдання

Дослідити наявність психологічного насилля в особистому соціальному середовищі та визначити методи запобігання.

Практичне заняття 10.

Теми доповідей (презентацій)

1. Описати першу медичну допомогу при гіпертонічному кризі (інсульті), стенокардії (інфаркті).
2. Описати першу медичну допомогу при струсі мозку, черепно мозковій травмі.
3. Описати першу медичну допомогу при опіках, обморожуванні кінцівок.
4. Описати першу медичну допомогу при переломах хребта та кінцівок.
5. Описати першу медичну допомогу при вогнепальних пораненнях.

Практичне завдання

Навчитися правильно накладати бинтову пов'язку на верхню та нижню кінцівку.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Домашнє завдання виконується на основі навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання студентами, і є складовою модулю № 2 «Особистісне та соціальне здоров'я людини».

Виконання, оформлення та захист домашнього завдання №1 здійснюється здобувачем в індивідуальному порядку.

Час, потрібний для виконання контрольної роботи – 8 годин самостійної роботи. Виконання домашнього завдання спрямовано на самоаналіз здобувача вищої освіти з таких питань:

1. Зробити аналіз свого способу життя, а саме переглянути:
 - свій режим дня;
 - особливості харчування;

- соціальні умови проживання;
- наявність шкідливих звичок;
- ваше оточення (друзі, сусіди по кімнаті, рідні, близькі тощо);
- як діють на Вас засоби масової інформації (негативно, тобто спонукають, наприклад: спробувати нову марку пива, або позитивно, наприклад, після перегляду передачі розумієте, що ви цього ніколи не спробуєте);
- обізнаність стосовно можливостей зараження різними інфекціями та «хворобами цивілізації» (наприклад, зараження ВІЛ-інфекцією, венеричними захворюваннями, генетична вірогідність до онкозахворювань, тощо).

2. Визначити чинники, які негативно впливають на стан Вашого здоров'я (наявність хронічних та психосоматичних захворювань та ін.)

3. Переглянути негативні чинники впливу на Ваш організм та проаналізувати можливість позбавлення від них (наприклад, шкідливі звички).

4. Розкрити засоби звільнення від шкідливих звичок (у вигляді порад, або конкретних способів, які можливо застосовувати на практиці).

5. Проаналізувавши дані аспекти свого способу життя, зробити висновок стосовно того, як вони впливають на ваше здоров'я.

6. На основі зроблених результатів розробити та описати план особистісного оздоровлення.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ

1. Дайте визначення предмету валеологія, форми і методи предмету.
2. Опишіть джерела та історію розвитку валеології як науки.
3. Обґрунтуйте основні проблеми валеології.
4. Охарактеризуйте місце валеології в системі наук.

5. Охарактеризуйте категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними.
6. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
7. Сформууйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
8. Поясніть поняття «здоров'я», чому воно є науковою проблемою.
9. Поясніть зміст поняття «психічне здоров'я» людини.
10. Охарактеризуйте поняття «здоровий спосіб життя» і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
11. Проаналізуйте вплив фізичних вправ на психосоматичне здоров'я.
12. Охарактеризуйте вплив екологічних чинників на здоров'я людини.
13. Опишіть сучасні підходи до психічного оздоровлення.
14. Охарактеризуйте фактори, що впливають на здоров'я людини.
15. Опишіть причини невротизації населення України.
16. Опишіть методи профілактики остеохондрозу та оздоровлення хребта.
17. Охарактеризуйте особливості здоров'я людини від стану хребта.
18. Охарактеризуйте роль біоритів у процесі життєдіяльності людини.
19. Опишіть наслідки гіподинамії.
20. Опишіть кількість необхідної для людини їжі в залежності від її енергозатрат.
21. Опишіть характеристики та важливість жирів в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять жири.
22. Опишіть характеристики та важливість вітамінів та мікроелементів в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять вітаміни.
23. Опишіть характеристики та важливість білків в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять білки.
24. Опишіть характеристики та важливість вуглеводів в харчуванні людини. Наведіть приклади продуктів які містять вуглеводи.

25. Опишіть розлади харчової поведінки: булімія.
26. Опишіть розлади харчової поведінки: обжерливість.
27. Анорексія та її вплив на здоров'я людини.
28. Опишіть вплив наркотичних речовин на стан здоров'я людини.
29. Опишіть симптоми нікотинного отруєння.
30. Опишіть стадії алкоголізму та їх вплив на здоров'я людини.
31. Опишіть симптоми кокаїнової наркоманії.
32. Опишіть методи профілактики булінгу.
33. Охарактеризуйте газлайтинг як метод психологічного насилля.
34. Визначте ознаки аб'юзу.
35. Опишіть першу медичну допомогу при опіках.

ТЕМАТИКА ДОМАШНІХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Мета контрольної роботи: контрольна робота виконується кожним студентом з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань, набутих під час вивчення дисципліни «Вікова фізіологія і валеологія», а також розвитку навичок їх практичного застосування при розв'язанні фахових завдань.

Зміст роботи: контрольна робота складається зі вступу, теоретичного розділу, практичного розділу, висновків та списку літератури. Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку.

Теоретичний розділ роботи присвячений аналізу теоретичних підходів до проблематики збереження здоров'я особистості. Практичний розділ присвячений розробці рекомендацій щодо збереження особистісного здоров'я.

Час, потрібний для виконання контрольної роботи – 8 годин самостійної роботи. Обсяг контрольної роботи – до 15 сторінок.

Теми контрольних робіт

1. Зростання генетично обумовлених хвороб, як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків.
2. Засоби формування мотивації до здорового способу життя.

3. Вживання наркотичних і токсичних речовин майбутніми батьками, як чинник, що зумовлює дитячу інвалідність.
4. Еволюція статевих стосунків у людському суспільстві. Статеві стосунки – біологічна основа створення сім'ї.
5. Інфекційні хвороби в історії людства. Проаналізувати епідемічну ситуацію у вашому регіоні. Запропонувати шляхи поліпшення епідемічної ситуації.
6. Імунітет. Методи підвищення імунологічної витривалості організму. Причини виникнення імунодефіциту людини.
7. Проаналізуйте зв'язок зростання онкологічних захворювань з екологічними особливостями середовища проживання.
8. У чому полягають фізіологічні механізми старіння? Чи можливо вплинути на них?
9. У чому виявляється залежність протікання вагітності від наркотиків, алкоголю і тютюнопаління? Прокоментуйте вашу власну позицію з цього питання.
10. Валеологічні принципи організації навчального процесу в школі.
11. Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем.
12. Дайте характеристику найпопулярнішим на сьогодні теоріям харчування. Обґрунтуйте оздоровчий ефект даних теорій.
13. З'ясуйте природні та соціальні фактори, які найбільш згубно діють на стан здоров'я населення у вашій місцевості.
14. Біологічні ритми та вік особистості.
15. Біологічні та психологічні аспекти наркотичної залежності у людей.
16. Методи профілактики остеохондрозу та оздоровлення хребта.
17. Статеве виховання дітей та підлітків.
18. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості.
19. Особливості статевої зрілості особистості та планування сім'ї.
20. Методи профілактики шкідливих звичок.

21. Вода: джерельна, лікувальна, мінеральна та її значення в житті людини.
22. Релігія та здоров'я особистості.
23. Збереження здоров'я під час військового стану.
24. Харчування та його вікові особливості.
25. Роль медицини в збереженні здоров'я.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

Базова література

1. Білик Е.В. Валеологія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2005. – 512 с.
2. Валеологія: Навчальний посібник / Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С. – Тернопіль : Економічна думка, 2006.– 194 с.
Борейко М.М., Міщанчук Р.М. Оздоровчий біг як засіб відновлення працездатності.– Метод. посібник. – Тернопіль. : Економічна думка, 2006.– 54 с.
3. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007.- 348 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
5. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навч. посіб. – Тернопіль: Навчальна книга, 2010. – 400 с.
6. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. – Вінниця, 2014.–126 с.
7. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2019. – 448 с.
8. Поліщук Н.М. Основи здоров'я: Підручник для загальноосвіт. навч. закл. – К.: Генеза, 2007. – 224 с.

Допоміжна література

1. Борейко М.М., Мазуренко Ю.С. Паспорт здоров'я: методичні рекомендації для студентів. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 44 с.

2. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008.- 380 с.
3. Цимбал Н.М., Берегова О.Д. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2004. – 112 с.
4. Сергеев Б.Ф. Таємниці людини. – К.: Школа, 2004. – 365 с.
5. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Монографія. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 64 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті

http://valeolog.net/userfiles/978_4.pdf

<http://www.subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>

<https://www.twirpx.com/file/409601/>

https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf

<https://www.studmed.ru/valecka-ro-osnovi-valeologyi->

https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19775druchnik_034a5daabdd.html

ДОДАТКИ

Визначення дихальної функції легень

Проба Штанге — функціональна проба з затримкою дихання під час вдиху, для оцінки дихальної функції.

Методика визначення: проба виконується в положенні сидячи. Студент повинен зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше (стискаючи ніс пальцями).

Тривалість часу перерви у диханні відлічують секундоміром. В момент видиху секундомір зупиняють.

У здорових, але нетренованих осіб час затримки дихання коливається у межах 40-60 с у чоловіків і 30-40 с у жінок.

У спортсменів цей час збільшується до 60-120 с у чоловіків і до 40-95 с у жінок.

Проба Генчі (по імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 р.) – вдих, видих, дихання затримати.

Ця проба використовується для оцінки функції зовнішнього дихання.

Методика визначення: за командою зробити глибокий вдих, потім - спокійний видих (70÷80% від максимального) та затримати дихання, затиснувши ніс великим та вказівним пальцями. При дискомфорті, робиться вдих з розжиманням носа та опусканням руки вниз. В цей час вимикається секундомір.

Час затримки дихання: чоловіки – 30 с, жінки – 25 с.

Визначення частоти серцевих скорочень

Частота серцевих скорочень (ЧСС) в спокої характеризує функціональний стан серцево-судинної системи у спокої.

Методика визначення:

Вранці, після сну, не встаючи з ліжка, вимірюється пульс протягом однієї хвилини.

Визначення артеріального тиску

АТ(артеріальний тиск) вимірюється за допомогою апарата для виміру артеріального тиску (АТ) на лівій руці, сидячи, з інтервалом 5 хвилин.

Враховується найменший показник тиску. АТ вимірюється в мм. рт. ст.(міліметрах ртутного стовпчика).

Нормальний тиск систолічний (АТС):

для чоловіків 100-123 мм. рт. ст., для жінок 93-116 мм. рт. ст.
Нормальний артеріальний тиск діастолічний (АТД):
для чоловіків 70-76 мм. рт. ст., для жінок 66-72 мм. рт. ст.

Наприклад:

При вимірюванні АТ тричі с інтервалом 5 хвилин отримані такі результати:

- 1) 125/70 мм. рт. ст.
- 2) 130/75 мм. рт. ст.
- 3) 130/70 мм. рт. ст.

Чисельник дробу це артеріальний тиск систолічний (АТС).
Знаменник дробу – артеріальний тиск диастолічний(АТД).

Візьмемо найменші цифри АТС та АТД – 125 та 70.

Визначення індексу маси тіла

МТ: МТ (маса тіла) визначається вагами [кг]. Зважування проводиться в легкому одязі, вранці, без взуття. Вимірюється в кілограмах.

Зріст вимірюється за допомогою ростоміра.

Індекс маси тіла (ІМТ) – величина, яка дозволяє оцінити ступінь відповідності маси і росту дорослої людини.

Формула розрахунку ІМТ: $ІМТ = M/P^2$,

де М–маса тіла в кг, Р – зріст в метрах.

ІМТ, кг/ м ²	Оцінка
>16	III ступінь хронічної енергетичної недостатності
16-17,5	II ступінь хронічної енергетичної недостатності
17,5-18,5	I ступінь хронічної енергетичної недостатності
18,5-25	Нормальний діапазон, найменший ризик проблем зі здоров'ям
25-30	Надлишок маси тіла
30-35	I ступінь ожиріння
35-45	II ступінь ожиріння
<40	III ступінь ожиріння

В залежності від вікових груп межі оптимального діапазону для ІМТ змінюються:

для вікової групи 19-24 роки ІМТ знаходиться в межах 19-24;

- для 25-34 років ІМТ - 19-25;
- для 35-44 років ІМТ - 19-26;
- для 45-54 років ІМТ - 19-27;
- для 55-64 років ІМТ - 19-28;
- для вікової групи старше 65 років ІМТ - 19-24

Визначення групи здоров'я

Розрахункові показники співвідношень відповідних охватних розмірів частин тіла

№ з/п	М'язи (розрахунок)	Показники вимірювання	
		Результат*	Відповідність показників нормі**
1	Шиї до голови (Ш/Г1)		
2	Талії до грудної клітини (Т/ГК)		
3	Зап'ястка до передпліччя (З/П)		
4	Зап'ястка до середньої частини плеча(З/СП)		
5	Гомілки до середньої третини гомілки(Г/СТГ)		
6	Гомілки до верхньої третини гомілки(Г/ВТГ)		
7	Гомілки до середини стегна(Г/СС)		
	Σ =		

*- результати округляти до двох знаків після коми.

** 1 – відповідає

0 – не відповідає

Визначення групи фізичного здоров'я за результатами антропологічних вимірів (обвести колом необхідне).

1 – з хронічними соматичними патологіями

№ з/п	М'язи	Норми	
		Дівчата	Юнаки
1	Шії до голови	0,56-0,6	0,61-0,66
2	Талії до грудної клітини	0,77-0,83	0,82-0,87
3	Зап'ястка до передпліччя	0,68-0,7	0,65-0,69
4	Зап'ястка до середньої частини плеча	0,61-0,65	0,6-0,65
5	Гомілки до середньої третини гомілки	0,82-0,86	0,76-0,8
6	Гомілки до верхньої третини гомілки	0,62-0,68	0,65-0,69
7	Гомілки до середини стегна	0,43-0,47	0,47-0,51

2 – з низьким рівнем фізичної розвиненості.

3 – фізично здорові, диспорційно розвинені.

4 – фізично здорові.

Порівняння показників співвідношень охопних розмірів окремих частин тіла студентів

Визначення груп згідно за отриманими результатами:

1-ша група студентів з хронічними соматичними патологіями, з медичних показників обмежено придатні до занять фізичного виховання, які формують спеціальну медичну групу, якщо розрахункові показники ≤ 1 .

2-га група студенти з низьким рівнем фізичного розвитку і слабкою функціональною тренованістю, але по медичним показникам придатні до занять фізичного виховання без будь-яких обмежень, якщо розрахункові показники ≤ 3 ;

3-тя група фізично здорові, але диспропорційно розвинені, тому функціонально ослаблені студенти якщо розрахункові показники, якщо розрахункові показники = 4;

4-та група фізично здорові та функціонально розвинені студенти, якщо розрахункові показники ≥ 5 – відповідає нормі.

Тест на визначення хронотипу за класифікацією Майкла Бреуса

Відповідайте, **так** або **ні**.

1. *Я прокидаюся від найменшого звуку чи світла.*
2. *Їжа – не найбільша моя пристрасть.*
3. *Зазвичай я прокидаюся ще до сигналу будильника.*
4. *Через втому я часто відчуваю роздратування.*
5. *Я знаю, що хвилююся через велику кількість дрібних деталей.*

6. *Я вважаю, що в мене безсоння, або маю такий діагноз від лікаря.*

7. *Я не можу заснути, бо думаю про минуле і про те, що може статися в майбутньому.*

*Якщо у вас вийшло **п'ять** або більше відповідей "так", ви – дельфін. Якщо ні, ідемо далі.*

Обирайте відповіді та рахуйте бали.

1. Якщо на завтра у вас немає жодних планів, до котрої ви проспите?

- а) встану раніше 6:30 (1)
- б) між 6:30 та 8:45 (2)
- в) після 8:45 (3)

2. Як ви переносите зміну часових поясів під час подорожей?

- а) зазвичай тяжко (1)
- б) пристосовуюся за 48 годин (2)
- в) пристосовуюся швидко, особливо коли це подорож у західному напрямку (3)

3. Який ваш улюблений прийом їжі?

- а) сніданок (1)
- б) обід (2)
- в) вечеря (3)

4. Коли вам найкраще займатися спортом?

- а) до 8:00 (1)
- б) між 8:00 та 16:00 (2)
- в) після 16:00 (3)

5. Коли ви найбільш бадьорі та зібрані?

- а) через 2 години після того, як прокинуся (1)
- б) через 2-4 години (2)

в) через 4-6 годин (3)

6. Ви вважаєте себе...

а) людиною з більш розвиненою лівою півкулею мозку, стратегом та аналітиком (1)

б) людиною зі збалансованим типом мислення (2)

в) людиною з більш розвиненою правою півкулею, творчою та проникливою (3)

7. Ви спите вдень?

а) ніколи (1)

б) інколи на вихідних (2)

в) якщо посплю вдень, вночі не стулю очей (3)

8. Яке з тверджень найточніше описує ваш спосіб харчування?

а) я майже завжди обираю здорову їжу (1)

б) я інколи обираю здорову їжу (2)

в) мені складно обирати здорову їжу (3)

9. Ви вважаєте себе людиною...

а) орієнтованою на майбутнє, з планами та чіткими цілями (1)

б) котра усвідомлює минуле, має надії на майбутнє та намагається жити кожним моментом (2)

в) орієнтованою на теперішнє, на те, що добре для мене зараз (3)

10. Ви прокидаєтесь...

а) бадьорим (1)

б) очманілим (2)

в) сонним, а повіки мов із цементу зроблені (3)

Отже: 10-16 балів – це лев. 17-23 – ведмідь. 24-30 - вовк.

Дельфін

Дельфіни сплять лише однією половиною мозку, друга тим часом відповідає за плавання та пильнує, чи нема поруч хижаків. У людей-"дельфінів" дуже сторожкий сон, вони часто не можуть заснути через тривогу. Зазвичай це люди з високим інтелектом, перфекціоністи. Вони ненавидять конфліктувати, проте недосипання робить їх дуже дратівливими. У них швидкий метаболізм, тож вони рідко мають зайву вагу.

Дельфінові краще їсти протеїновий сніданок, а от на вуглеводи зрання не налягати, вони діють на нього, мов транквілізатор. О 9:30-12:00 можна випити одну порцію кави.

Дельфіни часто нехтують обідом, і це неправильно. Оптимально, щоби обід був раннім, а співвідношення білків, жирів та вуглеводів у дельфінячому обіді було 1:1:1. Спати по обіді дельфінові не варто, адже 16:00-18:00 – це його найкращий час для інтелектуальної праці.

На вечерю можна попоїсти заспокійливих вуглеводів. І не варто лягати спати надто рано. Подивіться телевизор чи хильніть винця в приємному товаристві (але не пийте після 21:00).

23:30 - дельфінам час спати. Порахуйте від 300 у зворотному напрямку. Якщо протягом 20 хвилин не заснули, встаньте, щось поробіть, а через 15 хвилин спробуйте знову. Дельфінам цілком досить 6 годин сну, щоби почуватися відпочилими й бадьорими.

Лев

Лев прокидається увечері, щоби розпочати полювання на сонну здобич. Більшість топових керівників та підприємців – саме "леви". Соціальне життя – не їхній коник, зате вони – хороші аналітики, правильно харчуються та рідко мають зайву вагу.

Леви прокидаються рано, але вже бадьорими. А ще зрання найвищий рівень тестостерону, тож добре почати день із сексу.

Важкі вуглеводи лева теж "заколисують", тож не варто налягати на них протягом дня. Додатковий сплеск енергії по обіді дадуть фізичні навантаження.

Ведмідь

У дикій природі ведмідь зазвичай активний удень, а вночі спить. Патерни сну "людей-ведмедів" так само коряться сонячному циклу. На думку Бреуса, саме до цієї категорії відноситься половина людей.

Більшості "ведмедів" несила підскочити за першим сигналом будильника. Якщо відчуваєтеся сонними – допоможе секс або прогулянка в швидкому темпі, це прискорить серцебиття та підвищить температуру тіла.

Під час сніданку налягайте на білки, а от каву пити ще зарано. Якщо є така змога, і надворі сонячно, ідіть на роботу пішки, так ви позбудетеся "сонної інерції".

10:00-13:00 - це пік когнітивної активності та найкращий час для швидкого виконання складних завдань. І нарешті можна одну каву.

Більшість ведмедів надають перевагу великому, вуглеводному обіду. Але правильніше буде влаштувати собі 30-хвилинне фізичне навантаження, щоби прискорити метаболізм, а з'їсти порцію, що дорівнюватиме половині сніданку або двом вечерям.

По обіді не намагайтеся додати собі енергії за допомогою шоколаду. Якщо маєте змогу, то поспіть, але не довше 20 хвилин.

А вечеряти ведмедеві краще пізно. Інакше о 22:00 він почимчикує до холодильника.

Вовк

Так само, як і цей хижак у дикій природі, людина-"вовк" стає найактивнішою надвечір, опівночі ще не хоче спати, зате йому страшенно важко починати день зрання.

Вовки люблять ризик та зазвичай за своє життя мають багато сексуальних партнерів. А ще вони тяжіють до жирної їжі на ніч та алкоголю. І, як наслідок, часто мають зайву вагу. На вечірках вовки завжди веселі та креативні, проте частіше страждають від тривожності та депресії.

Уранці вовки дуже тяжко прокидаються. Дозвольте собі повалитися, доки будильник не продзвонить ще двічі і не будить себе за допомогою душі.

Вовки часто пропускають сніданок, але поїсти треба. Почніть з води, щоби запустити метаболізм і подбайте, щоби на тарілці було вдосталь протеїну.

Найкращий "вовчий час", коли ви встигнете хутко поробити купу справ, це 14:00-16:00.

О 16:00-18:00 Дельфіни та ведмеді з левами починають здуватися, а ви ще фонтануєте енергією. Саме час приємно вразити начальство, поробити тяжку хатню роботу чи вирішити складні організаційні питання.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ.....	4
ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	7
УМОВИ НАВЧАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ.....	9
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	10
ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ.....	17
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ.....	18
ТЕМАТИКА ДОМАШНІХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	20
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	22
ДОДАТКИ.....	24

Навчальне видання

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
Методичні рекомендації
до самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти «Бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»

Укладачі:
ДЕМЧЕНКО Наталія Іванівна
ПРОСКУРКА Наталія Миколаївна