

**Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка**

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

«Валеологія та основи медичних знань»

посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта»,
викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного
віку та батьків

Чернігів 2020

УДК 613 (075.8)

Рецензенти:

Міненко А.О. – доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Децюк Т.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету.

Кошель В.М.

«Валеологія та основи медичних знань»: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 142 с.

У посібнику упорядковано основні поняття дисципліни «Валеологія та основи медичних знань», проаналізовано джерела та історія розвитку науки, діагностика і прогноз здоров'я індивіда, спосіб життя, біоритми, психічну діяльність людини, емоції та здоров'я, основні методи подолання стресу, основи раціонального харчування, шкідливі звички. Висвітлено значення харчування в збереженні здоров'я. Описано основні засоби зміцнення здоров'я та профілактику захворювань різної етіології. Подано словник основних понять. Програма та робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» для підготовки студентів спеціальності «Дошкільна освіта».

Посібник адресований студентам спеціальності «Дошкільна освіта», викладачам закладів вищої освіти, вихователям дітей дошкільного віку та батькам.

Обговорено і затверджено на засіданні кафедри дошкільної та початкової освіти протокол №9 від 30. 01. 2020 р.

© В.М. Кошель, 2020 р.

ЗМІСТ

	Стор.
Перелік умовних скорочень.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»	6
1.1. Програма навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань».....	6
1.2. Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань».....	17
РОЗДІЛ II. КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ «ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»	29
Лекція 1. Валеологія як наука.....	29
Лекція 2. Формування здорового способу життя в повсякденному житті.....	40
Лекція 3. Природа психічної діяльності людини та раціональне харчування.....	53
Лекція 4. Репродуктивне здоров'я людини та хвороби що передаються статевим шляхом.....	78
Лекція 5. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я (наркоманія, токсикоманія, паління, алкоголізм).....	91
Лекція 6. Профілактика травматизму людини.....	107
Лекція 7. Основи надання першої долікарської допомоги...	110
РОЗДІЛ III. ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»	118
3.1. Тематика практичних занять з навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань».....	118
3.2. Підсумкове тестове завдання.....	126
3.3. Методичні рекомендації до написання реферату.....	130
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ	133
ЛІТЕРАТУРА	140

Перелік умовних скорочень

- АТ – артеріальний тиск;
ВГ – валеологічна грамотність;
ВК – валеологічна культура;
ВООЗ – всесвітня організація охорони здоров'я;
ВПО – валеологічно-педагогічна освіта;
ДО – дошкільна освіта;
ДОС – державний освітній стандарт;
ЗВО – заклад вищої освіти;
ЗДО – заклад дошкільної освіти;
ЗСЖ – здоровий спосіб життя;
ЕГ – експериментальна група;
ЄРК – Європейська рамка кваліфікацій;
ІТ – інноваційні технології;
КГ – контрольна група;
МОН України – Міністерство освіти і науки України;
НРК – Національна рамка кваліфікацій;
ОК – особистісна конкурентоздатність;
ОКХ – освітньо-кваліфікаційна характеристика;
ОПП – освітньо-професійна програма;
ПСЖЛ – правильний спосіб життя людей;
ПТ – педагогічна технологія;
ЦНС – центральна нервова система;
ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Така стратегія соціально-економічного розвитку нашої країни впливає на формування особистості студентів, що призводить до глибоких змін у їхньому житті.

В освітньому процесі ЗВО в студентів формується нова активна життєва позиція. Їхня свідомість у переважній більшості, досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан.

Валеологічна освіта на сучасному етапі є найефективнішим підходом до проблеми формування здоров'я окремої людини і створення здорового духовно-творчого суспільства. Виходячи з цього, Україна створює державну концепцію неперервної валеологічної освіти, яка охопить всі верстви населення. Реалізація даної концепції на практичному рівні лежить в основі дисципліни «Валеологія та основи медичних знань», яка передбачає оволодіння знаннями про формування, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

В основу посібника покладено системний підхід до людини і її здоров'я, зокрема розуміння динаміки людського життя, його критичних періодів, біоритмів, а також психо-фізіологічних особливостей і потенційних можливостей.

Головна мета посібника: спрямувати студентів, на світоглядно-оздоровчу поведінку та формування найважливішої цінності особистості – здоров'я; зорієнтувати їх на збереження, зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

РОЗДІЛ І.
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ДИСЦИПЛІНИ ВАЛЕОЛОГІЯ ТА
ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

1.1. Програма навчальної дисципліни Валеологія та основи медичних знань

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г.ШЕВЧЕНКА

ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни
підготовки бакалавра
напряму 01 Педагогічна освіта
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
(шифр за ОПП _____)

2019рік

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 012 «Дошкільна освіта».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування в студентів світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я.

Міждисциплінарні зв'язки дисципліни: використовуються знання набуті студентами під час вивчення педіатрії, педагогіки дошкільної, безпеки життєдіяльності, вікової фізіології та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з модулів:

Модуль I. «Теоретичні основи формування здорового способу життя»;

Модуль II. «Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я. Основи профілактики захворювань і запобігання травматизму. Надання першої долікарської допомоги»;

Модуль III. Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни забезпечити кваліфікаційну компетентність майбутніх вихователів у галузі здоров'я людини відповідно до сучасної парадигми освіти; сформувати вміння оцінювати стан свого здоров'я та оточуючих, визначати фактори, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємної основи життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів; надати студентам необхідний мінімум знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяти формуванню у студентів світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення власного здоров'я; оволодіння майбутніми вихователями певним професійним досвідом.

1.2. Завдання вивчення дисципліни:

- сформувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців – дошкільної освіти;
- створити в студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання та розуміння головних проблем, що пов'язані із упровадженням його в життя;

- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і засобами його підтримки, профілактики захворювань, надання першої допомоги при пошкодженнях організму;
- закріпити знання з анатомії і фізіології людини;
- навчити організовувати роботу щодо формування здорового способу життя, свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації;
- сформувати способи розпізнавання та систему знань про основні внутрішні й інфекційні хвороби людини;
- ознайомити з елементами латинської граматики.

1.3. У результаті успішного засвоєння навчального курсу в студента мають сформуватися освітні компетенції:

I. Загальні компетентності:

ЗК-1 здатність до продуктивного (абстрактного, образного, креативного) мислення;

ЗК-2 здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел;

ЗК-3 здатність ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми.

ЗК-5 здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій;

ЗК-9 Здатність до вільного спілкування і співпраці державною мовою.

II. Фахові компетентності:

ФК-6 здатність до навчання дітей раннього і дошкільного віку українською мовою;

ФК-10 здатність до формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок безпечної поведінки і діяльності в побуті, природі і довкіллі;

ФК-15 здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності;

ФК-16 здатність до організації і керівництва ігровою (провідною), визначати зміст та об'єм рухової діяльності, її місце в режимі дня, враховувати та доцільно добирати різні види освітньо-виховної роботи з дітьми;

ФК-17 здатність до формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я (валеологічної культури) особистості.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години / 3 кредити ECTS.

Програма курсу побудована за модульною технологією, включає тематичний розподіл годин, перелік тем лекцій та їх анотацію, методичні рекомендації до практичних занять, завдання до самостійної роботи студентів, список основної та додаткової навчальної та довідкової літератури. Програма курсу передбачає структурування аудиторної, індивідуальної та самостійної роботи відповідно до модулів і змістових модулів, а також форм контролю та критеріїв оцінювання освітньої діяльності студентів.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

«ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Причини і передумови виникнення валеології. Розвиток валеологічної науки у Стародавніх країнах світу. Предмет і завдання валеології як науки в національній освіті. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками. Валеологічний моніторинг (діагностика здоров'я і формування валеології). Демографічна ситуація в Україні та світі. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні. Макроекологічні чинники: забруднення довкілля техногенними речовинами, порушення озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо.

Вплив екологічних чинників на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні чинники (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний стрес, інформаційне перевантаження, уживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків.) Концепція неперервної валеологічної освіти. Нормативно-правова база щодо захисту здоров'я та життя людини. Здоров'я як комплексний показник стану організму. Залежність стану здоров'я

від стану середовища, умов життя, праці, соціального положення людини.

Головні чинники та ознаки здоров'я: рівень освіченості (виховання, навчання, розвиток людини), рівень свідомості (віковий, груповий, фаховий, національний), рівень культури (почуття, поведження, культура особистості, соціальні та санітарні умови), життєва позиція і спосіб життя людини (творча активність і розумний спосіб життя (нормальний, безпечний і здоровий), харчування (раціональне, збалансоване), діяльність людини (фізична, розумова, комплексна), безпека (екологічна, соціально-економічна, військово-політична).

Адаптаційні (приспосувальні) властивості людини до інформаційних, психічних, фізичних, хімічних і комплексних впливів (залежність адаптаційних властивостей від рівня імунітету, інтелекту людини, індивідуальних особливостей біохімічних реакцій в організмі, генетичної стійкості).

Моніторинг здоров'я, оптимізація і запобігання виникненню небезпечних чинників навколишнього середовища (діагностика, збереження і відновлення здоров'я при різноманітних захворюваннях (спадкових, набутих і природне старіння), профілактика захворювань, дотримання вимог гігієни і подовження життя завдяки адаптаційним можливостям).

Рухова активність і здоров'я (гіподинамія, атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз. Попередження сколіозу і плоскостопості. Харчування і здоров'я (критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я. ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ І ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ. НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

Інфекції, що передаються через кров. Захворювання органів дихання. Грип, ГРВІ, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги.

Кишкові інфекції. Інфекції зовнішніх покривів. Профілактика загальна і спеціальна. Інфекції, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби). Сифіліс, гонорея, уrogenітальний хламідіоз, уrogenітальний мікоплазмоз, вірусний гепатит b, статевий герпес тощо. Особливості поширення венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. СНІД і його збудники, шляхи, поширення, групи ризику, клінічні ознаки, медична допомога хворим на СНІД. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ-інфікованих дітей. Правовий та психосоціальний захист хворих та інфікованих ВІЛ. Функціональні й патологічні порушення травної, імунної та опорно-рухової системи організму.

Невідкладні стани. Загальні питання лікування при невідкладних станах на догоспітальному етапі. (Кровотеча. Види зовнішніх кровотеч: капілярна, венозна, артеріальна, кровотечі з рота, з носа, з вух тощо. Капілярна кровотеча (причини, ознаки, допомога). Венозна кровотеча (причини, ознаки, допомога). Артеріальна кровотеча (причини, ознаки, допомога).

Загальні принципи надання долікарської допомоги при кровотечах. Правила накладання джгута. Травматичні пошкодження людини. Їх прояви, діагностика, допомога при них. (Класифікація травм: у залежності від умов отримання (транспортні, побутові, спортивні); у залежності від ушкоджуючого фактору (механічні, хімічні, термічні); у залежності від характеру ушкодження (закриті, відкриті, проникаючі, одиночні, множинні, прості, комбіновані). Класифікація травм за результатом дії фактору, що ушкоджує: ізольована травма, множинна травма, комбінована травма). Пошкодження, що викликані фізичними факторами. Допомога при них на догоспітальному етапі. (Ураження електричним струмом. Утоплення. Удушення. Опіки. Обмороження. Перша допомога при

них). Пошкодження, що викликані хімічними факторами та наркоманії. (Отруєння. Хімічні опіки.

Наркотик (визначення, властивості, наслідки вживання). Наркоманія як хвороба, яка виникає внаслідок систематичного вживання речовин, що включені до переліку наркотиків. Прояви наркоманії. Психічна та фізична залежність організму).

Дитячі соматичні хвороби їх профілактика. (Захворювання немовлят і дітей раннього віку. Аномалії конституції та алергічні захворювання. Визначення постави та форми стопи, профілактика їх порушень у дітей. Захворювання серцево-судинної системи та крові, органів дихання.

Захворювання органів травлення у дітей, гельмінтози. Захворювання ендокринної системи, шкіри. Порушення слуху та зору, їх профілактика. Функціональні порушення вищої нервової діяльності у дітей. Визначення ознак дитячої нервовості методом спостереження за їх поведінкою).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III.

Самостійна робота з курсу «Валеологія та основи медичних знань» може відбуватися у вигляді науково-дослідної роботи студента, яка має містити результати дослідницького пошуку, відобразити певний рівень його освітньої компетентності.

Самостійна робота з курсу включає опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу; вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання; поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації; підготовка до виступу на до практичних занять; опрацювання та підготовку огляду опублікованих у фахових та інших виданнях статей; підготовка реферативних матеріалів на актуальні теми з елементами наукового дослідження та його презентація; власних досліджень до олімпіад, конференцій; пошук в комп'ютерних мережах додаткового навчального матеріалу до запропонованих викладачем тем. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів також передбачає використання інформаційних технологій.

Очікувані результати навчання

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми 012 «Дошкільна освіта» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, кваліфікація: Бакалавр дошкільної освіти. Вихователь дітей раннього і дошкільного віку) дисципліна «Валеологія та основи медичних знань» покликана розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів; надати студентам необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я.

В результаті вивчення дисципліни «Валеологія та основи медичних знань»:

студент здатний до продуктивного абстрактного, образного, дискурсивного, креативного мислення;

студент здатний здійснювати самостійний пошук, обробку та аналіз інформації з різних джерел для вирішення поставлених перед ним завдань в тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій;

студент здатний здійснювати реферування наукових джерел з фізичного виховання;

студент здатний до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій;

студент здатний до вільного спілкування і співпраці державною мовою;

студент здатний до навчання дітей раннього і дошкільного віку українською мовою;

студент здатний до формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок безпечної поведінки і діяльності в побуті, природі і доквіллі;

студент здатний до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності;

студент здатний до організації і керівництва ігровою (провідною), визначати зміст та об'єм рухової діяльності, її місце в режимі дня, враховувати та доцільно добирати різні види освітньо-виховної роботи з дітьми;

студент здатний до формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я (валеологічної культури) особистості;

студент здатний грамотно висловлюватися в усній та писемній формі, використовувати мову професійного спілкування, пояснювати й характеризувати факти і явища українською мовою;

Вивчення дисципліни «Валеологія та основи медичних знань» дає можливість формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців дошкільної освіти; створити у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю та розуміння головних проблем, що пов'язані із упровадженням його в життя; допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і засобами його підтримки, профілактики захворювань, надання першої допомоги при пошкодженнях організму; навчити організовувати роботу щодо формування здорового способу життя, свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Бобрицька В.І. Валеологія. Навчальний посібник : [Текст] / В.І. Бобрицька. – Полтава : «Скайтек», 2000. – 306 с.

2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник [Текст] / В.Г. Грибан – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

3. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / С.Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с. Режим доступу: https://library-vspu.edu.ua/akredit/kaf_/nesterova1.pdf.

4. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / П.Д. Плахтій, Л. С. Соколенко, Н.В. Гугарева. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. – 268 с. – Режим доступу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/1215>.

5. Плахтій Д.П. Безпека життєдіяльності в запитаннях і відповідях: навчальний посібник [Електронний ресурс] / Д.П. Плахтій, А.М. Савчук, В.К. Підгорний, І.М. Бурдейний. – Кам'янець-Подільський ПП Мошак, 2005. – Режим доступу: – https://library.udpu.edu.ua/library_files/406313.pdf.

6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю.Д. Бойчука. –Харків: Вид.Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

Допоміжна:

7. Травматизм. Профілактика травматизму. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua/node/665>

8. Бобрицька В.І. Валеологія. Навчальний посібник : [Текст] / В.І. Бобрицька. – Полтава : «Скайтек», 2000. – 306 с.

9. Грибан В.Г. Валеологія: підручник [Текст] / В.Г. Грибан – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

10. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/19>

11. Кошель А.П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу в процесі професійної підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 [Текст] / Кошель Анна Павлівна. – Глухів, : ГНУ, 2015. – 226 с.

12. Кошель В.М. Організація охорони життя і здоров'я дітей

у дошкільних навчальних закладах [Текст] / В.М. Кошель // Особливості модернізації дошкільної та початкової освіти Чернігівщини. – Чернігів, 2013. – С. 50-57.

13. Міненко А.О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності [Текст] / А.О. Міненко. – Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 6. – С. 106-109.

14. Міненко А.О. Основи валеологічного моніторингу і оздоровчих технологій А. О.Міненко – Навчальна програма. – Чернігів: КП Вид-во «Чернігівські обереги», 2005. – 16 с.

15. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / С. Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с. Режим доступу: https://libra-gy.vspu.edu.ua/akredit/kaf_/nesterova1.pdf.

16. Плахтій П.Д. Основи медичних знань. Методичні рекомендації до написання модульної контрольної роботи навчально-методичний посібник [Текст] / П.Д. Плахтій, О.М. Зарицький, Л. С. Соколенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2012. – 104 с.

17. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник [Текст] / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП «Леся», 2013. – 160 с.

18. Соколенко Л.С. Педагогічні умови й шляхи формування здорового способу життя студентської молоді [Текст] / Л.С. Соколенко // Науковий вісник ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка. Вип. 31. Серія : психологічні науки : зб. наук. праць. – Т. 3 – Чернігів : ЧДПУ, 2005. – С. 86-89.

19. Франчук В.С. Цивільна оборона: навчальний, посібник [Текст] / Франчук В.С. – Львів.: «Афіша», 2001. – 329 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності освітнього процесу: залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання: індивідуальне усне опитування, співбесіда, оцінка за виконані індивідуальні навчально-дослідні завдання, доповіді, підсумковий тест, реферат, залік.

1.2. Робоча програма навчальної дисципліни Валеологія та основи медичних знань

**Національний університет «Чернігівський колегіум» імені
Т.Г.Шевченка**

Кафедра дошкільної та початкової освіти

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

_____ С.І. Стрілець
«30» серпня 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ**

напрямок підготовки 012 Дошкільна освіта
факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

2019-2020 навчальний рік

**1. Опис навчальної дисципліни
«Валеологія та основи медичних знань»**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0101 Педагогічна освіта (шифр і назва)	Нормативна (природничо-наукова та практична підготовка)	
Модулів – 3	напрямок підготовки: 012 «Дошкільна освіта»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 3		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	16 год.	2 год.
		Практичні	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	84 год.
		Індивідуальні завдання:	
		Вид контролю:	
		залік	
2 год.	2 год.		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни забезпечити кваліфікаційну компетентність майбутніх вихователів у галузі здоров'я людини відповідно до сучасної парадигми освіти; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів; надати студентам необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я сприяти формуванню у студентів світоглядних позицій щодо власної відповідальності за збереження і зміцнення власного здоров'я; оволодіння майбутніми вихователями певним професійним досвідом.

1.2. Завдання вивчення дисципліни:

- сформувати у студентів ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців – дошкільної освіти;
- створити у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю та розуміння головних проблем, що пов'язані із упровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і засобами його підтримки, профілактики захворювань, надання першої допомоги при пошкодженнях організму;
- навчити організовувати роботу щодо формування здорового способу життя, свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації;
- сформувати способи розпізнавання основних захворювань по системам органів дорослої людини і дитини;
- закріпити знання з анатомії і фізіології людини;
- ознайомити з елементами латинської граматики;
- створити у студентів систему знань про основи внутрішніх і інфекційних хвороб.

1.3. У результаті успішного засвоєння навчального курсу в студента мають сформуватися основні освітні компетенції:

I. Загальні компетентності:

ЗК-1 здатність до продуктивного (абстрактного, образного, креативного) мислення;

ЗК-2 здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел;

ЗК-3 здатність ідентифікувати, формулювати та розв'язувати проблеми;

ЗК-5 здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій;

ЗК-9 Здатність до вільного спілкування і співпраці державною мовою.

II. Фахові компетентності:

ФК-6 здатність до навчання дітей раннього і дошкільного віку українською мовою;

ФК-10 здатність до формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок безпечної поведінки і діяльності в побуті, природі і довкіллі;

ФК-15 здатність до фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку, корекції і зміцнення їхнього здоров'я засобами фізичних вправ і рухової активності;

ФК-16 здатність до організації і керівництва ігровою (провідною), визначати зміст та об'єм рухової діяльності, її місце в режимі дня, враховувати та доцільно добирати різні види освітньо-виховної роботи з дітьми;

ФК-17 здатність до формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я (валеологічної культури) особистості.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години /3 кредити ECTS.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тема 1. Валеологія як наука.

Тема 2. Формування здорового способу життя в повсякденному житті.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я.

ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ І ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ. НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

Тема 3. Репродуктивне здоров'я людини та хвороби, що передаються статевим шляхом.

Тема 4. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я.

Тема 5. Профілактика травматизму. Надання першої долікарської допомоги.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього		у тому числі				усього		у тому числі			
	л	п	лаб.	інд.	с. р.	л	п	лаб.	інд.	с. р.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Назва: Теоретичні основи формування здорового способу життя												
Тема 1. Валеологія як наука.	10	2	2			6	16					16
Тема 2. Формування здорового способу життя в повсякденному житті.	12	4	2			8	18	2				16
Разом за змістовим модулем 1.	22	4	4			14	24	2				32
Змістовий модуль 2. Назва: Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я. Основи профілактики захворювань і запобігання травматизму. Надання першої долікарської допомоги												
Тема 3 Репродуктивне здоров'я людини та хвороби, що передаються статевим шляхом.	14	4	2			8	16					16
Тема 4. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я.	16	2	4			8	20	2				18
Тема 5. Профілактика травматизму. Надання першої долікарської допомоги.	38	4	4			30	20	2				18
Разом за змістовим модулем 2.	68	12	10			46	56	4				52
Всього:	90	16	14			60	90	2	4			84

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	2	3	4
1	Тема 1. Валеологія як наука.	2	
2	Тема 2. Формування здорового способу життя в повсякденному житті.	2	
3	Тема 3. Репродуктивне здоров'я людини та хвороби, що передаються статевим шляхом.	2	
4	Тема 4. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я.	4	2
5	Тема 5. Профілактика травматизму. Надання першої долікарської допомоги.	4	2
6	Всього:	14	4

6. Самостійна робота

1	2	3	4
1	Підготувати доповідь на тему: «Вплив соціальних і екологічних факторів на стан здоров'я українців».	6	16
2	Підготувати доповідь на тему: «Соматичні хвороби основних систем органів людини».	8	16
3	Підготувати доповідь на тему: «Сучасні тенденції реформування системи охорони здоров'я України».	8	16
4	Підготувати доповідь на тему: Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології (вегетаріанство як система харчування).	8	18
5	Створити мультимедійну презентацію, щодо проведення з дітьми різних вікових груп комплексів першочергових заходів при різних невідкладних станах (кровотеча, травми, опіки, тощо). Розробити (пам'ятки, інструкції, алгоритми, санбюлетні) щодо проведення першочергових заходів при різних невідкладних станах на догоспітальному етапі надання першої медичної допомоги та їх профілактики.	30	18
6	Всього:	60	84

7. Методи навчання

За джерелом інформації: лекції (традиційна, проблемна, з застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint), дискусія, спостереження, бесіда, пояснення, розповідь, практичні заняття, самостійна робота, консультації, робота в Інтернеті, навчально-дослідні завдання.

За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; методи цікавих аналогій тощо).

8. Методи контролю

Індивідуальне усне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, оцінка навчально-дослідних завдань, доповіді, тестування, реферат, залік.

9. Розподіл балів, які отримують студенти (денна форма навчання)

Поточне тестування та самостійна робота							Підсумковий контроль	Сума балів
Модуль 1			Модуль 2		Модуль 3		Залік	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3			Підсумковий тест
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	С.Р.			
5	10	10	10	10	20		10	25
								100

Розподіл балів, які отримують студенти (заочна форма навчання)

Поточне тестування та самостійна робота							Підсумковий контроль	Сума балів
Модуль 1			Модуль 2		Модуль 3		Залік	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3			Підсумковий тест
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	С.Р.			
			10	10	40		15	25
								100

Критерії оцінювання реферативних досліджень, доповідей

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та складання плану реферату.	0,5
2	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Вклад фактів, ідей в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	0,5
3	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2
4	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел).	1
5	Всього балів:	4

9. Система стимулів і санкцій

Нарахування преміальних балів за	Бали	Нарахування штрафних балів за	Бали
Участь у тематичних або предметних гуртках.	3	Відсутність повного конспекту.	1
Виступ на науково-практичній конференції для студентів та молодих науковців на рівні ЗВО.	10	Невиконання різних видів самостійної роботи.	1
Участь у наукових олімпіадах, виступ на міжвузівській студентській науково-практичній конференції тощо.	10	Пропуски занять (без поважних причин, за кожне заняття).	5
Публікація тез на науково-практичній конференції.	10	Інші заходи порушення.	1
Публікація статті у фаховому збірнику.	20		

10. Методичне забезпечення:

Опорні конспекти практичних занять, підручники, навчальні посібники інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни; нормативні документи МОН України; ілюстративні матеріали, відео матеріал.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		залік
90 – 100	A	зараховано
85-89	B	
75-84	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Орієнтовна тематика реферативних досліджень, доповідей з навчальної дисципліни

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
2. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.
3. Шкідливі звички батьків і здоров'я майбутньої дитини.
4. Спосіб життя жінки під час вагітності (харчування, фізичні навантаження, спілкування тощо) та його вплив на здоров'я плоду.
5. Валеологічні основи статевого виховання дітей.
6. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.
7. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.
8. Загартовування холодом і теплом: специфіка і оздоровчий ефект.
9. Біоритми і режим роботи сучасної людини.
10. Основи раціонального харчування, таціональні традиції.
11. Загальні тенденції захворювань людини, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання.
12. Чорнобиль як екологічна катастрофа: наслідки у сьогоденні.
13. Біологічні та психологічні корені побудови антистресового кодексу життя.
14. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.
15. Особливості стану здоров'я українських дошкільників.
16. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.
17. Людське життя, його сенс.
18. Геронтологія як наука.
19. Формування світогляду як валеологічна проблема.
20. Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування

21. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
22. Основи раціонального харчування. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.
23. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
24. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.
25. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.

Питання до заліку:

1. Передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
8. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
9. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
10. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
11. Особиста позиція і роль наставника (вихователя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
12. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
13. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
14. Особливості захворюваності населення (регіональний аспект).
15. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
16. Роль педагога у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного дошкільника, школяра, студента.
17. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
18. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико-генетичне консультування.
19. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на здоров'я плоду при вживанні (алкоголю, тютюнопаління тощо).

20. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
21. Перевтома як патологічний стан, її запобігання.
22. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
23. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
24. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
26. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
27. Обсяг і контроль ефективності оздоровчого тренування.
28. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
29. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
30. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
31. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
32. Сутність фіто-профілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
33. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
34. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
35. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
36. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
37. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
38. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
39. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
40. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів (гіпо- і авітаміноз, гіпервітаміноз).

41. Макроелементи в їх значення у харчуванні людини. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
42. Значення води для людини. Оздоровчі та шкідливі напої.
43. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
44. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
45. Основи раціонального харчування.
46. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології.
47. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
48. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини.
49. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища.
50. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
51. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки.
52. СНІД як захворювання його сутність і профілактика.

11. Рекомендована література

Основна:

1. Валеологія. Навч. посібн. : / За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – 306 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Нестерова С. Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Ч.- І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С. Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf.
4. Плахтій П. Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник / П. Д. Плахтій, Л. С. Соколенко та ін. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. – 268 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/1215>.

Допоміжна:

5. Амосов Н. М. Алгоритм здоров'я / Н. М. Амосов. – М.: ООО «Изд-во АМТ»; Донецьк : Сталкер, 2003. – 219 с.
6. Безпека життєдіяльності [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://nuczu.edu.ua/files/books/bezpeka_gitted/gitted%20pdf
7. Валецька Р.О. Методика навчання основ здоров'я : підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2010. – 236 с.
8. Горащук В.П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... доктора пед. наук. 13.00.01 : Горащук Валерій Павлович. – Харків, 2004. – 414 с.
9. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
10. Кошель А. П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу в процесі професійної підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Анна Павлівна. – Глухів, 2015. – 226 с.
11. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Віталій Миколайович. – Глухів, 2016. – 252 с.
12. Міненко А.О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності / А. О. Міненко. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Харків : ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 6. – С. 106-109.
13. Міненко А.О. Проектування професійного саморозвитку майбутнього вчителя початкової школи / А.О. Міненко // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. Сер. : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 28. – С. 182-193. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu_2015_28

14. Носко М.О. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2002. – № 22. – С. 14-18.

15. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП «Леся», 2013. – 160 с.

РОЗДІЛ II.

КОНСПЕКТИ ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ «ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАТЬ»

Лекція 1. Валеологія як наука

План:

1. Предмет, об'єкт та методи валеології.
2. Поняття про здоров'я.
3. Поняття про хворобу.
4. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою.

Сучасний стан життя людини, зі своїм прискореним темпом, змінами економічними, соціальними, технологічними, і кліматичними ставить перед людиною та її організмом складні завдання постійної адаптації до умов життя. Змінюється характер захворювань сучасної людини, з'являються нові форми хвороб (за останні 20 років з'явилося біля 30 нових нозологічних форм).

За останні 10 років на 15% зменшилась показник здорових новонароджених, а частота онкологічних захворювань у дітей зросла на 10%, хвороби ендокринної системи і крові почастишали на 30-35%, хвороби органів травлення – на 22-25%, хвороби органів дихання – на 40%.

Запобігти цьому явищу лише засобами медицини не можливо, тому перед людиною стоїть завдання удосконалювати механізми саморегуляції і розвивати резервні можливості організму.

Саме валеологія, як навчальна дисципліна, становить сукупність знань про здоров'я і про здоровий спосіб життя. Засновником валеології у сучасному розумінні цього слова став І. Брехман, який у 1982 році на науковій основі розглянув проблему збереження та закріплення здоров'я практично здорових людей, запропонував вивчити кількість і якість здоров'я у здорового індивідуума.

Валеологія – це наука про формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини.

Предметом валеології служить індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя. У цьому полягає одна з найважливіших відмінностей валеології від профілактичних медичних дисциплін, більшість з яких розробляє загальні для даного контингенту рекомендації.

Об'єктом валеології служить профілактично здорова людина, а також та, що знаходиться в перехідному до хвороби стані. Це дуже

важлива обставина, тому що саме здорова людина і така, що знаходиться в перехідному до хвороби стані, виявляються поза сферою інтересів охорони здоров'я доти, поки їх стан не перейде в патологію. Маючи ж справу зі здоровою людиною або такою, що знаходиться в групі ризику, валеологія використовує функціональні резерви організму для збереження її здоров'я переважно через залучення до здорового способу життя.

Методом валеології є якісна і кількісна оцінка здоров'я і резервів здоров'я людини, а також дослідження шляхів їхнього підвищення. Якщо якісна оцінка здоров'я традиційно у своїй практиці використовується медициною, то кількісна оцінка індивідуального здоров'я і, що особливо важливо, оцінка здоров'я кожної конкретної людини є специфічною для валеології, і це доповнює якісний аналіз. Завдяки цьому фахівець і сама людина отримує можливість динамічної оцінки рівня свого здоров'я і відповідних коректив способу життя. Дослідження ж шляхів підвищення резервів здоров'я людини включає пошук засобів, методів і технологій формування мотивації на здоров'я, залучення до здорового способу життя.

Основна мета валеології пролягає в максимальній реалізації успадкованих механізмів, і резервів життєдіяльності людини, і підтриманні на високому рівні можливостей її адаптації до умов внутрішнього і зовнішнього середовища.

У цьому відношенні, у теоретичному плані, метою валеології є вивчення закономірностей формування здоров'я і розробка шляхів моделювання й досягнення здорового способу життя. У практичному плані, мету валеології можна прослідкувати в розробці засобів і шляхів збереження, зміцнення та формування здоров'я.

Згідно з сучасними поглядами, нормальний стан здоров'я людини це не тільки його стан на сьогодні, але й ті приховані резерви, які можуть знадобитися в подальшому житті.

Але ці резерви існують до того часу, поки ними користуються. Без тренування вони пригасають. Найкращий спосіб тренування знову ж таки продиктований природою – це підвищення адаптаційних можливостей організму в цілому.

Прикладом може бути звичайне загартовування, гімнастика, біг. Кожний молодий організм у нормальних умовах має в собі величезний запас сили і задатків. Лише частина цих сил і запасів реалізується в подальшому житті. Для того, щоб якомога повніше використати цей запас сил, необхідно, у першу чергу, формувати здоровий спосіб життя. Основа здорового способу життя полягає у

виборі корисного, у закріпленні звички корисне зробити приємним, в умінні відмовитися від того, що хочеш, в ім'я того, що потрібно.

Суспільство радикальним чином змінили середовище проживання людини, яке має великий вплив на її біологію.

Виходячи з вищевикладеного, визначаються такі основні **завдання валеології**:

1. Дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини.
2. Формування установки на здоровий спосіб життя.
3. Збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини і залучення до здорового способу життя.
4. Надання людині валеологічних знань через самоосвіту, залучення до ведення здорового способу життя і до бажання зберегти своє здоров'я й зміцнити його.

2. Здоров'я – це цінність. Поняття здоров'я як повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляції і врівноваженої взаємодії всіх органів було визначено у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 1948 році. У ній, зокрема, записано: «Здоров'я – це такий стан людини, якому властиві не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, але і повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя».

У характеристиці феномена «здоров'я людини» слід звернути увагу ще на одну важливу обставину. Так, у визначенні поняття «здоров'я» одні автори трактують його як стан, інші – як динамічний процес, а треті – загалом обходять це питання. Однак в останні десятиліття вчені (В. Казначеев, Ю. Лісичин) дедалі частіше схиляються до того, що здоров'я є динамічним процесом.

Нам імпонує продуктивна позиція тих авторів, які не намагаються в інтерпретації феномена «здоров'я» абсолютизувати причетність до нього лише якоїсь однієї характеристики: або стану, або процесу.

Так, В. Казначеев пропонує розглядати здоров'я індивіда як динамічний стан, процес збереження й розвитку його біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

На думку М. Лалонда, здоров'я визначається взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, оскільки зовнішні впливи завжди опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем.

Зважаючи на це, переважна більшість учених (Г. Апанасенко, А. Богуш, М. Лалонд,) наголошують, що здоров'я – це цілісне,

системне утворення, яке інтегрує в собі чотири складові: фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток.

Види здоров'я:

Фізичне здоров'я – стан гомеостазу, динамічної рівноваги різних органів, систем і організму людини в цілому. Гомеостаз – це властивість організму підтримувати свої параметри і фізіологічні функції у визначеному діапазоні. Іншими словами, фізичне здоров'я – це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, стан загального комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки, обумовлений потребами біологічного і соціального характеру.

Психічне здоров'я складається з інтелектуального, емоційного, характерологічного. Якщо людина має розвинуту емоційну сферу; увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування і на високому рівні, керуючись власною свідомістю, характером, волею адекватно (відповідно) проявляє їх у різних ситуаціях життєдіяльності, така людина перебуває у стані психічного добробуту.

Соціальне здоров'я – це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються з законами природи і сприяють розвитку життя та діяльності людей. Соціальне здоров'я розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Духовне здоров'я – це стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення у світі. Дух – притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється в діяльності.

Висхідним моментом формування змісту духовності є знання. Духовність людини – це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розгортаються в ньому. У кожній людини своя духовність, світобачення. Здорова світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я належать: індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень,

почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові й фактори зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати між етнічні стосунки, різницю у прибутках різних соціальних категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я загалом. Ці чинники і складники створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво впливає на здоров'я людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, сприйняття нею складників духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я індивіда.

З урахуванням системної, цілісної сутності феномена «здоров'я» виділяють шість рівнів вирішення цієї проблеми, а саме:

- індивідуальний, пов'язаний зі здоров'ям окремої людини;
- груповий, спрямований на здоров'я певної групи людей;
- рівень організації, установи, діяльність якої має забезпечувати здоров'я своїх працівників, учасників;
- рівень здоров'я громади;
- рівень здоров'я країни;
- рівень здоров'я усього світу.

Таке структурування рівнів вирішення проблеми здоров'я людини підкреслює уявлення світової спільноти щодо зв'язку між індивідуальним і громадським здоров'ям, що визначає наскрізну залежність і взаємодетермінованість усіх рівнів. Від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я певної групи людей, які становлять її найближче оточення, і здоров'я організації, що, у свою чергу, або складаються з таких груп, або людина (групи людей) з ними пов'язана. Від здоров'я груп і організацій залежить здоров'я

громади, до якої вони входять, а від здоров'я сукупності громад залежить здоров'я країни в цілому. Здоров'я людини у країні, у свою чергу, визначає здоров'я населення всього світу. Зрозуміло, що наведений зв'язок взаємообернений.

За даними академіка Ю. Лісіцина, факторами, які визначають здоров'я, є:

- здоровий спосіб життя – 50-55%;
- екологічні фактори – 15-20%;
- спадковість – 15-20%;
- медицина – 10-15%.

За статистичними даними України захворюваність серед дітей до 16 років становить 99%, а вони основа генофонду нації.

Оцінюється здоров'я за такими критеріями:

- 1) наявність або відсутність хронічних захворювань;
- 2) рівень функціонального стану провідних систем організму;
- 3) ступінь опору організму хворобам;
- 4) рівень фізичного розвитку та ступінь його гармонійності.

Умовно всі діти та підлітки загальноосвітніх та спеціальних шкіл поділяються на чотири групи здоров'я:

- 1) здорові діти з нормальним фізичним та психічним розвитком.
- 2) здорові діти з функціональними та деякими морфологічними відхиленнями після перенесення захворювань, діти, які часто хворіють або мають порушення зору середніх ступенів.
- 3) діти, хворі на хронічні захворювання в субкомпенсованому стані, що ускладнює пристосування до праці та умов життя.
- 4) хворі в декомпенсованому стані, інваліди 1 та 2 груп.

Особливої уваги вимагають діти, які належать до 2 групи, найбільш чисельної в усіх вікових групах. У таких дітей знижені функціональні можливості. Це необхідно враховувати під час організації та дозування навчальної та трудової діяльності таких дітей. Внаслідок недотримання режимних моментів в старших класах у таких школярів може погіршитися стан здоров'я.

У дошкільному та молодшому шкільному віці серед хронічних захворювань на першому місці захворювання органів дихання, на другому – захворювання нервово-психічної сфери та органів чуття, на третьому – ожиріння, на четвертому – захворювання серцево-судинної системи, на п'ятому – захворювання органів травлення.

Давати характеристику здоров'я необхідно за трьома рівнями (соматичним, соціальним і особистісним), які відповідають аспектам здоров'я: соматичне, соціальне, особистісне.

Соматичне – включає досконалість саморегуляції в організмі, гармонію фізіологічних процесів, максимальну адаптацію до навколишнього середовища.

Соціальне – міру працездатності, соціальної активності, діяльне відношення до світу.

Особистісне – стратегію життя людини, ступінь панування людини над обставинами життя.

Виходячи з цього, здоров'я людини може бути визначене як оптимальний стан організму, що забезпечує реалізацію генетичних програм безумовно-рефлекторної, інстинктивної, генеративної функції і розумової діяльності, що реалізує фенотипові поведження, спрямоване на соціальну і культурну сфери.

Соціальний і психологічний аспекти здоров'я визначають гармонійний процес розвитку внутрішнього світу людини (згода з собою – розумію, приймаю, аналізую, контролюю, люблю) і взаємини з навколишнім світом (адаптація в соціумі), тому доцільно розглядати єдиний соціально-психологічний аспект здоров'я.

Таким чином, під здоров'ям варто розуміти стан організму, що дає людині можливість у максимальному ступені реалізувати свою генетичну програму в умовах соціокультурного буття даної людини.

Проведений аналіз наукових досліджень дозволяє тлумачити феномен «здоров'я» як динамічний стан особистості, що характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля та забезпечує гармонійний фізичний, психо-емоційний і соціальний розвиток особистості, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

Суб'єктивно здоров'я характеризується особистістю через відчуття загального благополуччя, радості життя, працездатності, здатності до адаптації та опору, тобто «здоров'я» – це здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування, що так чи інакше пов'язане з категорією культури.

3. Розвиток здоров'я людини розглядають у онтогенетичному (індивідуальний розвиток від моменту передачі спадкової інформації до смерті) і філогенетичному (історичний розвиток) аспектах. На розвиток здоров'я людини впливає внутрішнє середовище людини, а також зовнішнє - природні та соціальні чинники.

Генетичне (спадкове) здоров'я – здоров'я, яке передається від батьків дітям. Вірніше сказати, спадкова інформація передається не лише від батьків дітям, а від прадідів – бабусь через батьків нащадкам. Відомо, що гени змінюють свою будову, отже і функцію інформації, під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Чинники з оточуючого

природного, соціального середовища, до дії яких не може адаптуватися організм, зокрема статеві органіди, клітини, призводять до непередбачуваних змін у статевих клітинах, у зародку.

Від народження до першого зрілого віку зростають психофізіологічні морфо-функціональні, енергетичні, адаптаційні можливості організму людини. Збільшується зріст, маса тіла, органи людини, їх функціональні можливості, резерви.

У віці 25 років психофізичне здоров'я людини визначається як ідеальне здоров'я. Психологічні, фізіологічні показники осіб цього віку свідчать про високі функціональні, адаптаційні можливості молодих людей. У цьому віці люди мають високу фізичну і розумову працездатність, значний життєдіяльнісний потенціал. У зрілому віці психофізичні морфологічні, функціональні показники стабілізуються, а з часом поступово починають знижуватися. У літньому віці інволюційні процеси зростають, ще більше, знижуються морфо-функціональні, адаптаційні властивості організму. Одночасно, слід зазначити, що люди молодого віку не мають ще достатнього власного життєвого досвіду, практичних знань у виробничій, науковій, освітній, побутовій та інших сферах життєдіяльності.

Видова тривалість життя людини за даними українського інституту геронтології знаходиться в межах 100-130 років. Людський організм запрограмований на старість, але не є запрограмованим на смерть. Старість знижує рівень морфо-функціонального стану організму людини, позбавляє організм захисних пристосувань. Шлях продовження життя – відсунення початку старіння, підвищення морфо-функціонального рівня систем організму, власних адаптаційних можливостей, працездатності, а також, захист від дії негативних чинників зовнішнього середовища.

Хвороба – це порушення нормальної життєдіяльності організму, обумовлене функціональними або морфологічними змінами.

Хвороба – це паталогічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і отчужує її соціумом. Хвороба є пріоритетом медицини її теоретичної та практичної сторони.

Медицина займається саме хворою людиною, а не її здоров'ям. Вона виліковує людину, повертаючи їй здоров'я. Але, маючи конкретний предмет наукового пізнання, медицина не може забезпечити досягнення високих показників здоров'я населення.

Етіологія – це вчення про причину виникнення хвороби. Виникнення хвороби пов'язане з впливом на організм шкідливих факторів

зовнішнього середовища (фізичних, хімічних, біологічних, психологічних, соціальних) або його генетичними дефектами.

Патогенез – вчення про механізми розвитку і протікання хвороби.

У розвитку хвороби розрізняють 4 стадії або періоди:

1. Латентний період (прихований). Це період між дією причини хвороби і появою перших ознак хвороби. Тривати може від декількох секунд (у разі гострого отруєння) до декількох років.
2. Період продромальних явищ або період передвісників хвороби (від появи неспецифічних симптомів, притаманних багатьом хворобам).
3. Період розпаду хвороби (повний розвиток характерної для даної хвороби клінічної картини).
4. Період закінчення хвороби (видужання, рецидив, перехід гострої форми в хронічну, смерть).

Виділення періодів хвороби, варіантів її плину, фаз загострення й ремісії, вивчення причин переходу гострої форми в хронічну має велике клінічне і соціальне значення і використовується для тактики лікування і планування профілактичних і реабілітаційних заходів.

Ведучою ознакою хвороби є обмеження пристосувальних можливостей організму. Недостатність загальних адаптаційних механізмів при хворобі доповнюється розвитком патологічних процесів.

У другій половині минулого сторіччя відбулися дуже глибокі зміни в самій патології. Інфекційні хвороби складають тепер всього 10% від загальної захворюваності, а неінфекційні соматичні хвороби, функціональні розлади психіки, хронічний алкоголізм і наркоманія – 35%. З багатьох сотень відомих хвороб усього лише десять стали причиною смерті кожних 85 із 100 осіб у середньому й літньому віці.

Головні з них – ожиріння, гіпертонічна хвороба, атеросклероз, психічна депресія.

4. Перехід від здоров'я до хвороби не є раптовим. Між цими станами є ряд перехідних стадій, що не викликають у людини вираженого зниження соціально-трудової активності й суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою. Перехідні стадії можуть бути обумовлені різними факторами, пов'язаними переважно із сучасним ритмом життя, тривалим впливом гіпокінезії, психоемоційних навантажень, незадовільних виробничих, екологічних, соціально-побутових умов тощо, що висувають підвищені вимоги до регуляторних механізмів організму.

Третій стан (перше – здоров'я, друге – хвороба) – це стан, при якому резерви нормального функціонування систем організму зрушені убік

виснаження, який додатково поділяють на перед хворобу та недемонстративні патологічні процеси. Він характерний для «критичних» вікових періодів (статевого дозрівання, перед і післяпологового, старечого) для осіб, що проходять курс лікування після прийому наркотиків, нікотину, алкоголю, що мають порушення харчування, низьку рухову активність, зайву вагу. У цьому стані організм витрачає енергію не на творчу роботу, а на збереження життя.

Десинхроноз (це зміна фізіологічних і психологічних функцій організму в результаті порушень добових ритмів його функціональних систем), що виникає у працівників нічних професій і під час трансмеридіональних переміщень, теж поповнює загін осіб із третім станом. Найбільша кількість людей третього стану набирається в результаті неправильного харчування. Мова йде не тільки про класичні голодування та авітамінози, а насамперед про порушення, що виникають на тлі енергетично повноцінного харчування через дисбаланс основних речовин за рахунок збіднення раціонів харчування структурною інформацією.

Найбільш розповсюджені прояви цього стану – гіпотонія (зниження артеріального тиску), гіпоглікемія (зниження рівня цукру в крові). Для профілактики і лікування гіпотонії важливо поліпшення умов життя, фізична культура і загартовування, структура харчування, вітаміни, женьшень (підвищує працездатність), пантокрин (при перевтомі і неврозах), елеутерокок (стимулює і тонізує). Для недопущення гіпоглікемії необхідний повноцінний сніданок.

Гіпоглікемія супроводжується досить багатою симптоматикою: депресія, тривожність, дратівливість, сонливість, запаморочення, головні болі, розлад травлення, безсоння, нервозність, тріпотіння серця і збільшення частоти пульсу, м'язові болі, пітливість (50% випадків).

Серед симптомів, що зустрічаються рідше 50%: розлад координації, неясний зір, утруднене дихання, алергія, відсутність сексуальних потягів, імпотенція в чоловіків, порушення сну.

Більше половини всієї популяції людей знаходиться в третьому стані. На відміну від хвороби, що триває добу, тижні, місяці, третій стан зберігається роки, десятиліття, усе життя.

Не слід розглядати третій стан як обов'язкову умову переходу в хворобу. Скоріше третій стан – це подарований природою людині час для реалізації механізмів відновлення резервних можливостей своїх систем. Відновлення цих можливостей базується на здатності... .

ЛІТЕРАТУРА

1. Травматизм. Профілактика травматизму. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http:// www.hortling.org.ua/node/665](http://www.hortling.org.ua/node/665)
2. Бобрицька В.І. Валеологія. Навчальний посібник : [Текст] / В.І. Бобрицька. – Полтава : «Скайтек», 2000. – 306 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: підручник [Текст] / В.Г. Грибан – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
4. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/19>.
5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю.Д. Бойчука. –Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
6. Кошель А.П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу в процесі професійної підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Анна Павлівна. – Глухів, : ГНУ, 2015. – 226 с.
7. Кошель В.М. Організація охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах / В.М. Кошель // Особливості модернізації дошкільної та початкової освіти Чернігівщини. – Чернігів, 2013. – С. 50-57.
8. Міненко А.О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності / А.О. Міненко. – Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» : Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – № 6. – С. 106-109.
9. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / С. Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/akredit/kaf_/nesterova1.pdf.
10. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] / П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. – 268 с. – Режим доступу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/1215>.
- 11 Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник [Текст] / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП «Леся», 2013. – 160 с.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

**«ВАЛЕОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ
МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ»**

посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта»,
викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного
віку та батьків

Підписано до друку 20.01.2020 р. Формат 60х90/16
Обсяг 6,9 друк. арк.
Наклад 10 прим. Зам. № 1278

ФОП Баликіна О.В.
м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а
Тел.: (046) 610-424
0462print@ukr.net