

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

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

**С.В. Грищенко**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

### **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Для денної, заочної форми навчання

Галузь знань        **23 «Соціальна робота»**

Спеціальність        **231 «Соціальна робота»**

Чернігів 2019

УДК 37.035(075.8)  
ББК 74.9я73  
Г89

Грищенко С. В. Формування здорового способу життя: методичні рекомендації для студентів магістратури за спеціальністю 231 «Соціальна робота». 2-ге вид. Чернігів: НУЧК, 2019. 28 с.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
Протокол № 2  
засідання кафедри соціальної роботи  
від 22 вересня 2016 року

Рецензент:  
Завацька Л. М. – кандидат педагогічних наук, професор

© Грищенко С.В., 2019  
© Національний університет  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка, 2019

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| 1. Опис навчальної дисципліни.....   | 4  |
| 2. Мета та завдання навчальної дисципліни.....   | 4  |
| 3. Короткий зміст лекцій.....  | 5  |
| 4. Структура навчальної дисципліни.....  | 8  |
| 5. Теми практичних занять.....   | 9  |
| 6. Самостійна робота.....  | 9  |
| 7. Індивідуальні завдання.....   | 9  |
| 8. Методи навчання.....  | 10 |
| 9. Методи контролю.....  | 10 |
| 10. Розподіл балів, які отримують студенти.....  | 11 |
| 11. Методичне забезпечення.....  | 11 |
| 12. Рекомендована література.....  | 12 |
| 13. Плани практичних занять з курсу «Формування здорового способу життя».....                            | 14 |
| 14. Критерії оцінки виступів на практичному занятті,<br>вимоги до написання та оформлення доповідей..... | 24 |
| 15. Контрольна робота.....   | 25 |
| 16. Теми контрольних робіт з дисципліни «Формування здорового способу життя».....                        | 25 |
| 17. Питання до заліку, екзамену з курсу «Формування здорового способу життя».....                        | 26 |
| 18. Словник.....   | 27 |

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, напрям підготовки, кваліфікація  | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--|--|--------------------------------------|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3   | Галузь знань<br><u>23 Соціальна робота</u><br>(шифр і назва)   | За вибором                           |                       |
| Модулів – 1  | спеціальність 231<br>Соціальна робота<br><br>За освітньо-професійною програмою: Соціальна педагогіка | Рік підготовки:                      |                       |
| Змістових модулів – 3  |  | 5-й                                  | 5-й                   |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)  |  | Семестр                              |                       |
| Загальна кількість годин – 120   |  | 10-й                                 | 10-й                  |
|  |  | Лекції                               |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 3<br>самостійної роботи студента – 3 | Кваліфікація:<br>Магістр з соціальної роботи. Викладач ВНЗ   | 10 год.                              | год.                  |
|  |  | Практичні, семінарські               |                       |
|  |  | 12 год.                              | год.                  |
|  |  | Лабораторні                          |                       |
|  |  | год.                                 | Год.                  |
|  |  | Самостійна робота                    |                       |
|  |  | 98 год.                              | год.                  |
| Модульна робота: год.  |  |                                      |                       |
| Вид контролю: екзамен  |  |                                      |                       |

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 22/98

для заочної форми навчання –

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у студентів знань, умінь і навичок з валеологічної культури соціального працівника як передумови збереження здоров'я підрастаючого покоління.

Завдання:

- ✓ озброєння майбутніх соціальних працівників ґрунтовними знаннями теоретичних основ здорового способу життя;
- ✓ дати уявлення про особливості нормативно-правової бази зі збереження здоров'я дітей та молоді;
- ✓ ознайомити із загальними принципами, необхідними для ефективної організації збереження здоров'я підрастаючого покоління в умовах становлення Української держави;
- ✓ сформулювати навички проведення здоров'язбережувальної освітньої діяльності особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- ✓ основні фізіологічні поняття та терміни, основні фізіологічні процеси;
- ✓ структурно-функціональні особливості соматичних, вегетативних, регуляторних, сенсорних та репродуктивної систем організму людини, основні показники їхнього стану та функціонування в умовах фізіологічної норми;
- ✓ умови, закономірності та механізми реалізації окремих функцій організму людини і процесів його життєдіяльності в залежності від стану організму та умов довкілля;
- ✓ принципи методів профілактики негативних звичок;
- ✓ фізіологічні основи поведінки, вищої нервової діяльності та механізмів адаптації; – психофізіологічні основи здоров'я;

**вміти:**

- ✓ трактувати поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «профілактика негативних звичок»;
- ✓ давати оцінку фізіологічного стану органів і систем організму людини;
- ✓ пояснювати механізми інтегративної діяльності організму; фізіологічні основи методів дослідження функцій організму людини при різних фізіологічних станах;
- ✓ аналізувати результати досліджень і робити висновки;
- ✓ попереджувати виникнення шкідливих звичок у дітей та молоді.

### **3. Короткий зміст лекцій**

#### **Модуль 1. Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя**

##### **Тема № 1. Здоровий спосіб життя**

Основні складові здорового способу життя. Визначення поняття «здоров'я». Критерії здоров'я. Аналіз стану здоров'я дітей та молоді в Україні. Демографічна ситуація, смертність і народжуваність, приріст населення, середня тривалість життя. Причини та наслідки втрат серед населення. Стан здоров'я молоді. Відповідальність людини за своє здоров'я.

##### **Тема № 2. Негативні явища у суспільстві: групи ризику**

Види і сутність негативних явищ у суспільному житті. Групи ризику як соціально-демографічна категорія. Характеристика видів поведінки представників груп ризику. Сучасні тенденції прояву негативних явищ у суспільному житті. Ризикові форми поведінки та їхній вплив на здоров'я людини. Суїцид. Захист від заподіяння шкоди здоров'ю студентської молоді в мережі Інтернет.

##### **Тема № 3. Основи фізичного здоров'я як науково обґрунтований спосіб життя**

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику. Фізична культура як профілактика гіподинамічного синдрому. Харчування і здоров'я. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нерационального харчування, стресів та шкідливих звичок. Шляхи подолання їхнього впливу.

## **Змістовий модуль 2. Основи вікової фізіології**

### **Тема № 1. Підходи до виділення чинників здоров'я**

Поняття про сонячну активність. Вплив сонячної активності на біосферу Землі, у тому числі на людей (дорослих і дітей). Магнітні бурі й несприятливі дні. Вплив магнітних збурень на самопочуття дітей. Засоби пом'якшення негативного впливу магнітних збурень на самопочуття учнів, їхню фізичну й розумову працездатність.

Вплив Місяця на людину. Фази Місяця й самопочуття дорослих і дітей, циклічність самопочуття, фізичної й розумової працездатності учнів і її врахування в навчально-виховному процесі.

Ритмічність перебігу біологічних процесів як відображення нерозривного зв'язку людини з космосом. Навколорокові (сезонні) ритми, ритмічність життя й режим дня учня. Урахування біоритмів у організації освітнього процесу початкової школи. Вплив космосу на здоров'я, фізичну й розумову працездатність людини.

Шкільний стрес. Явище дидактогенії. Вплив геомагнітних збурень, фаз Місяця на психологічний стан, фізичну й розумову працездатність дітей. Психологічний самозахист молодших школярів у стресових ситуаціях.

Природні види діяльності: гра, праця, художньо-зображальна й спортивна діяльність, їхня роль у розвитку здоров'я дітей. Навчання як штучно створений вид діяльності, його негативний вплив на здоров'я дітей. Навчання як чинник ризику, засоби його перетворення в бережливий щодо здоров'я дітей процес (елементи гри, праці, художньо-зображальної й спортивної діяльності, фізкультура, режим «динамічних поз»).

### **Тема № 2. Психорегуляція й психосаморегуляція емоційних станів**

Культура емоцій і психічне здоров'я людини. Психорегуляція емоційних станів. Сон і його значення для збереження здоров'я. Теорії сну. Психотерапевтичні функції сновидінь. Безсоння. Засоби поліпшення сну. Поняття психорегуляції (Шульг І., Сельє Г., Лінцман Х.). Взаємозв'язок самопізнання, самовиховання й саморегулювання. Психофізіологічні механізми саморегулювання. Роль мотивів і стимулів у саморегулюванні. Засоби стимулювання саморегулювання й подолання психологічних бар'єрів. Релаксація, її види. Самогіпноз. Аутогенне тренування (АТ). Аутогенний стан і його відмінність від медитації, ефективність застосування. Психопрофілактичне аутогенне тренування.

### **Тема № 3. Загальна фізіологія людини**

Місце фізіології серед природничих наук. Основні етапи розвитку фізіології від В. Гарвея до наших днів. Організм як єдине ціле. Засоби регуляції функцій у організмі, зворотні зв'язки у регуляції фізіологічних процесів.

Рівні організації багатоклітинного організму: тканини, органи, системи органів, фізіологічні та функціональні системи. Принцип цілісності організму. Загальні принципи регуляції фізіологічних реакцій та функцій. Поняття про зворотній зв'язок.

### **Змістовий модуль 3. Попередження хвороб і девіантної поведінки**

#### **Тема № 1. Здоров'я людини та адиктивна поведінка /наркоманія/. Нікотинова та алкогольна залежність**

Державна політика щодо профілактики шкідливих звичок. Молодь і наркотики. Залежність від наркотиків (наркоманія) та наслідки їх вживання.

Нікотин – шкідливий наркотик. Пагубна роль нікотину на всі органи людського організму. Активне та пасивне паління. Імідж людини, що палить в країнах світу.

Алкоголь і здоров'я. алкоголь та його руйнуючі для здоров'я властивості.

Шкідливі звички, працездатність та економіка.

#### **Тема № 2. ВІЛ/СНІД: етіологія, епідситуація, загальні питання**

Початок пандемії. Історія відкриття ВІЛ. Характеристика ВІЛ. Діагностика ВІЛ. Особливості інфікування ВІЛ/СНІДу. Клініка, стадії хвороби. Епідситуація. ВІЛ-інфекція/СНІД та туберкульоз.

#### **Тема № 3. Статева свідомість і міжособистісні стосунки**

Стать і характер особистості. Статева зрілість. Пристрасть, закоханість, кохання. Таємниця сімейного щастя. Випадкові статеві зв'язки та їх наслідки. Управління власним життям, самодисципліна у статевих стосунках (самоконтроль – відповідальність). Наслідки «вільного кохання». Насильство в сім'ї. Гендерні особливості мотивації вступу в шлюб. Особистісні та соціальні аспекти батьківської та материнської ролі.

#### **Тема № 4. Вплив паління, алкоголю та наркотиків на організм дівчини**

Сімейне життя і материнство. Жіночість і жінка. Дружина і мати. Механізм дії нікотину, алкоголю і наркотиків та їхній вплив на організм дівчини, як майбутньої жінки та матері. Негативний вплив шкідливої звички на психіку і поведінку дівчини.

Вагітність, її значення для життя і здоров'я жінки. Здоров'я подружжя як умова народження здорової людини. Генетичні хвороби. Вплив токсичних речовин на майбутню дитину в пренатальному та постнатальному періоді. Алкогольний синдром плоду. Значення здоров'я батьків для розвитку дитини.

#### **Тема № 5. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя**

Методи профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи. Педагогічні валеотехнології. Стратегія ВООЗ «Здоров'я для всіх у XXI столітті». Нова парадигма охорони здоров'я населення – активна, наступальна профілактика. Міжнародні проекти: «Міста здоров'я», «Європа без тютюну», «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю»; українсько-канадські проекти «Молодь за здоров'я», «Школи здоров'я».

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| №<br>пп | Назва модулів і тем  | Кількість годин  |           |           |           |             |                               | Самостійна<br>робота |            |
|---------|--|------------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------|
|         |  | Аудиторна робота |           |           |           |             |                               | Поточна              | Підсумкова |
|         | Модуль 1   | Всього           | Аудиторні | Лекції    | Практичні | Семинарські | Індивідуальна<br>робота (КСР) |                      |            |
|         | <b>Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя</b>  | <b>32</b>        |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 1       | Тема 1. Здоровий спосіб життя  |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 2       | Тема 2. Негативні явища у суспільстві: групи ризику  |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 3       | Тема 3. Основи фізичного здоров'я  |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
|         | <b>Змістовий модуль 2. Основи вікової фізіології</b>   | <b>40</b>        |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 1       | Тема 1. Підходи до виділення чинників здоров'я   |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 2       | Тема 2. Психорегуляція й психосаморегуляція емоційних станів                                     |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 3       | Тема 3. Загальна фізіологія  |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
|         | <b>Змістовий модуль 3. Попередження хвороб і девіантної поведінки</b>                            | <b>48</b>        |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 1       | Тема 1. Здоров'я людини та адиктивна поведінка /наркоманія/. Нікотинова та алкогольна залежність |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 2       | Тема 2. ВІЛ/СНІД: етіологія, епідситуація, загальні питання                                      |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 3       | Тема 3. Статева свідомість і міжособистісні стосунки   |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 4       | Тема 4. Вплив паління, алкоголю та наркотиків на організм дівчини                                |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
| 5       | Тема 5. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя               |                  |           |           |           |             |                               |                      |            |
|         | <b>Всього:</b>   | <b>120</b>       | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>12</b> |             |                               | <b>98</b>            |            |



## 5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1.    | Здоровий спосіб життя  | 2               |
| 2.    | Негативні явища у суспільстві: групи ризику  | 2               |
| 3.    | Основи фізичного здоров'я як науково обґрунтований спосіб життя                          | 2               |
| 4.    | Підходи до виділення чинників здоров'я   | 2               |
| 5.    | Психорегуляція й психосаморегуляція емоційних станів                                     | 2               |
| 6.    | Основи фізичного здоров'я як науково обґрунтований спосіб життя                          |                 |
| 7.    | Здоров'я людини та адиктивна поведінка /наркоманія/. Нікотинова та алкогольна залежність | 2               |

## 6. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1.    | Здоров'я людини та адиктивна поведінка /наркоманія/. Нікотинова та алкогольна залежність |                 |
| 2.    | Державна політика щодо профілактики шкідливих звичок.                                    |                 |
| 3.    | Активне та пасивне паління.  |                 |
| 4.    | ВІЛ/СНІД: етіологія, епідситуація, загальні питання                                      |                 |
| 5.    | Характеристика ВІЛ.  |                 |
| 6.    | Діагностика ВІЛ.   |                 |
| 7.    | Статева свідомість і міжособистісні стосунки   |                 |
| 8.    | Випадкові статеві зв'язки та їх наслідки.  |                 |
| 9.    | Гендерні особливості мотивації вступу в шлюб.  |                 |
| 10.   | Вплив паління, алкоголю та наркотиків на організм дівчини.                               |                 |
| 11.   | Негативний вплив шкідливої звички на психіку і поведінку дівчини.                        |                 |
| 12.   | Алкогольний синдром плоду.   |                 |
| 13.   | Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя               |                 |
| 14.   | Педагогічні валеотехнології.   |                 |
| 15.   | Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи.             |                 |
|       | <b>Разом</b>   | <b>98</b>       |

## 7. Індивідуальні завдання

### СКЛАСТИ:

1. Словник термінів з здорового способу життя.
2. Бесіду з батьками учнів щодо методів здоров'язбережувальної діяльності.
3. Есе за книгою Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового

способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.

4. Есе за роботою Бех І. Особистісно-орієнтоване виховання: шлях реалізації. *Рідна школа*. 1999. № 12. С. 13–16; 2000. № 1. С. 10–12.
5. Есе на тему: «Сказати «Ні» шкідливим звичкам».
6. Есе на тему: «Виховання волі і характеру».
7. Письмову характеристику духовного здоров'я.
8. Письмову характеристику соціального здоров'я.
9. Письмову характеристику фізичного здоров'я.
10. Тезовий план роботи Ващенко Г. Виховний ідеал. Полтава: Полтавський вісник, 1994.
11. Письмово бесіду на тему: «Найважливіші методи приучування».
12. Текст бесіди з батьками на тему: «Соціальне здоров'я родини».
13. Текст бесіди з батьками на тему: «Як привчати дітей до спорту».
14. Текст бесіди з батьками на тему: «Здоровий спосіб життя».
15. Текст бесіди з учнями на тему: «Структура характеру дитини».
16. Есе на тему: «Профілактика шкідливих звичок».

## 8. Методи навчання

Навчання здійснюється на основі вербальних та практичних методів навчання, а також з використанням інноваційних технологій в освіті (аудіовізуального, Інтернет-ресурсів тощо).

*Методи організації* і здійснення навчально-пізнавальної діяльності: словесні, наочні, практичні, індуктивні і дедуктивні, репродуктивні і проблемно-пошукові.

*Методи стимулювання* навчально-пізнавальної діяльності: змагання, пізнавальні ігри, заохочення, покарання, роз'яснення суспільної та індивідуальної значимості навчання, пред'явлення навчальних вимог.

*Методи контролю і самоконтролю* в навчанні: різноманітність видів контролю – попередній, поточний, тематичний, підсумковий; усний і письмовий контроль, спостереження, самоперевірка.

Методи навчання: лекції, практичні заняття.

## 9. Методи контролю

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом виконання студентами письмових робіт за темами модулів та складання іспиту.

Контроль якості виконання додаткових самостійних завдань здійснюється в межах індивідуальної роботи викладача зі студентами, передбачених програмою.

Методи оцінювання: усна відповідь, письмова робота (навчально-методичний комплекс), модульна контрольна робота.

Екзамен – форма підсумкового контролю, засвоєння студентом навчального матеріалу з дисципліни «Формування здорового способу життя» за певний період відповідно до навчального плану.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для екзамену

| Поточне тестування та самостійна робота |    |    |                    |    |  |    |                    |  |  |  | Підсумковий тест | Сума |
|---|----|----|--------------------|----|--|----|--------------------|--|--|--|------------------|------|
| Змістовий модуль 1                      |    |    | Змістовий модуль 2 |    |  |    | Змістовий модуль 3 |  |  |  | 100              |      |
| T1                                      | T2 | T3 | T1                 | T2 |  | T1 |                    |  |  |  |                  |      |
| 10                                      | 15 | 15 | 10                 | 10 |  | 10 |                    |  |  |  |                  |      |

T1, T2 ... T3 – теми змістових модулів.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                              |   |
|--|-------------|--|---|
|  |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку  |
| 90-100                                       | <b>A</b>    | відмінно   | зараховано  |
| 83-89  | <b>B</b>    | добре  |   |
| 75-82  | <b>C</b>    |  |   |
| 68-74  | <b>D</b>    | задовільно   |   |
| 60-67  | <b>E</b>    |  |   |
| 35-59  | <b>FX</b>   | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34   | <b>F</b>    | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

## 11. Методичне забезпечення

### 1. Підручники та навчальні посібники:

1. Грищенко С. В. Формування здорового способу життя: методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК, 2019. 32 с.

2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.

3. Відюк А. П. Педагогічні проблеми валеології сімейного життя. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2007. № 4. С. 9—12.

4. Воскобойнікова Г. Валеологічна освіта, культура та виховання. Перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2006. № 6. С. 262—267.

5. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. Кн. 8. 116 с. (Серія «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).

### 2. Методичні розробки:

Змістовий модуль 1.

Практична робота № 1 «Здоровий спосіб життя».

Практична робота № 2 «Негативні явища у суспільстві: групи ризику».

Практична робота № 3 «Основи фізичного здоров'я як науково обґрунтований спосіб життя».

Змістовий модуль 2.

Практична робота № 1 «Підходи до виділення чинників здоров'я».

Практична робота № 2 «Психорегуляція й психосаморегуляція емоційних станів».

Практична робота № 3 «Основи фізичного здоров'я як науково обґрунтований спосіб життя».

Змістовий модуль 3.

Практична робота № 1 «Здоров'я людини та адиктивна поведінка /наркоманія/. Нікотинова та алкогольна залежність».

Модульна контрольна робота № 1 «Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року».

Модульна контрольна робота № 2 «Характеристика процесу формування здорового способу життя учнів».

Модульна контрольна робота № 3 «Основні ризики для здоров'я у молодому віці».

3. *Роздатковий матеріал*: Електронний підручник «Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.».

## 12. Рекомендована література

### Базова

1. Актуальні проблеми теорії і практики соціальної роботи на межі тисячоліть: монографія. *Соціальна робота*. Книга 1. Київ: УДЦССМ, 2001. 344 с.

2. Апанасенко Г. Л. Валеологія – перші досягнення. *Валеологія*. 2006. № 1, 2. С. 16–17.

3. Апанасенко Г., Прасол С. М. Місце науки «Валеологія» в Універсальній десятковій класифікації. *Вісник книжкової палати*. 2008. № 9. С. 20–22.

4. Введение в социальную работу: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 288 с.

5. Витоки валеологічних учень. Античні міфи та народження медицини. *Біологія*. 2005. № 27 (верес.). С. 16–18.

6. Відюк А. П. Педагогічні проблеми валеології сімейного життя. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2007. № 4. С. 9–12.

7. Воскобойнікова Г. Валеологічна освіта, культура та виховання. Перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2006. № 6. С. 26–27.

8. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. Кн. 8. 116 с. (Серія «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).

9. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навч. посіб. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.

10. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.

11. Грибан В. Г. Загальне уявлення про серцево-судинну систему. *Валеологія: навч. посіб.* Київ, 2005. С. 196–204.

12. Грибан В. Г. Поняття про валеологію. Об'єкт, метод та методологічні основи. Історія розвитку науки. *Валеологія: навч. посіб.* Київ, 2005. С. 6–30.

13. Державна політика з охорони громадського здоров'я в Україні: навчальний посібник. За ред. Солоненка І. М., Жаліло Л. І. Київ: Вид-во НАДУ, 2004. 116 с.
14. Доклад о глобальной эпидемии ВИЧ/СПИДа. 2004: 4-й глобальный доклад – Объединенная программа Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу (ЮНЕЙДС), 2004 г. (перевод на русский язык – июнь 2004 г.). 234 с.
15. Дорошенко Л. С. Демографія: навч. посібник. Київ: МАУП, 2005.
16. Жезлова Л. Я. К вопросу о самоубийствах детей и подростков. *Актуальные проблемы суицидологии. Труды Московского НИИ психиатрии*. Т. 82. Москва, 1978.
17. Зменшення шкоди: концепція, практика, досвід України. *Всеукраїнська асоціація зменшення шкоди та підтримки Міжнародного фонду «Відродження» (МФВ) та Міжнародної програми зменшення шкоди відкритого суспільства, Нью-Йорк – Київ: Український ін-т соц-х досліджень, Міжнародний фонд «Відродження», 2002. 43 с.*
18. Киричкова Н. В. Валеологическое образование в начальной школе: методические рекомендации. *Початкове навчання та виховання*. 2012. № 22–24. С. 115–118.
19. Конвенція ООН про права дитини. Київ: Столиця, 1997 (ЮНІСЕФ).
20. Кравченко Т. В. Формування валеологічної компетенції учителів та учнів. *Фізика*. 2012. № 9–10. С. 4–8.
21. Кудін С. Ф., Гайова Н. В., Савонова О. В. Формування валеогенної мотивації майбутніх педагогів. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2007. № 6. С. 3–6.
22. Лозинський В. С. Учїться бути здоровими. Київ, 2004. 160 с.
23. Наркомания и алкоголизм: проблемы и новые возможности лечения. Київ: ИНСАТ, 2000.
24. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
25. Пакушина Л. Формування валеологічної грамотності майбутніх соціальних педагогів. *Педагогічні науки: зб. наук. пр.* Полтава, 2009. Вип. 2. С. 96–101.
26. Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгірний В. К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: навч. посіб. 2-е вид., доп. та перероб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. 308 с.
27. Плахтій П. Д., Підгірний В. К., Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 332 с.
28. Плугатор І. Стан валеологізації життєдіяльності студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету*. Івано-Франківськ, 2010. № 12. С. 9–14.
29. Резюме Декларации о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИДом. Специальная сессия Генеральной Ассамблеи ООН по ВИЧ/СПИДу, 25-27 июня 2001 г., Нью-Йорк. – ЮНЕЙДС (перевод на русский язык июнь 2002 г.).
30. Секс-бізнес в Україні: спроба соціального аналізу. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Галусян Ю. М. та ін. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2001. 159 с.
31. Україна в епіцентрі епідемії ВІЛ/СНІДу в Східній Європі. *СПИД – СНІД – AIDS*. 2000. № 1.

## Допоміжна

1. Вживання наркотиків та ВІЛ-інфекція: Допомога особам, які вживають наркотики та система лікування: *Пер. з англ.* Герхгарт Бюрингер, Джуді Грінвуд, Бригів Гселлхофер, Ютта Кунзель, Марта Торренс. Київ: Сфера, 1999. 64 с.
2. Зменшення шкоди: концепція, практика, досвід України / Всеукраїнська асоціація зменшення шкоди та підтримки Міжнародного фонду «Відродження» (МФВ) та Міжнародної програми зменшення шкоди відкритого суспільства, Нью-Йорк. Київ: Український ін-т соц-х досліджень, Міжнародний фонд «Відродження», 2002. 43 с.
3. Кожина Г. М. Соціальна дезадаптація підлітків-правопорушників. *Український вісник психоневрології*. Т. 4. Вип. 4. Харків, 1996. С. 106–107.
4. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие. Москва: МЕД-пресс-информ, 2005. 432 с.
5. Наркомания и алкоголизм: проблемы и новые возможности лечения. Київ: ИНСАТ, 2000.
6. Оценка эффективности проектов «Снижение вреда» в Украине. Балакирева О. О., Левцун А., Артюх О. и др. Київ: Украинский ин-т социальных исследований, Международный фонд «Відродження», 2002. 51 с.
7. Про затвердження плану заходів щодо виконання Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2010 року № 2140.
8. Соціальна робота з підлітками та молоддю. За ред. Пінчук І. М., Толстоухова С. В. Вип. 1. Київ: УДЦССМ, 2000. 276 с.
9. Сущенко Л. П. Валеологія : сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 5–6. С. 29–31.
10. Тель Л. З. Валеологія : учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х тт. Т. 1. Москва: Астрель, 2001. 432 с.
11. Томенко М. Теорія українського кохання. Київ, 2002. 128 с.
12. Федорец Н. Снижение здоровьезатратности и валеоогическое воспитание в школе. *Директор школи. Шкільний світ*. 2011. № 5. С. 34–49.

### 13. Плани практичних занять з курсу «Формування здорового способу життя»

#### Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя

#### Тема № 1. Здоровий спосіб життя

##### План:

1. Основні складові здорового способу життя.
2. Визначення поняття «здоров'я».
3. Критерії здоров'я.

##### Контрольні питання:

1. Аналіз стану здоров'я дітей та молоді в Україні.
2. Демографічна ситуація, смертність і народжуваність, приріст населення, середня тривалість життя.

##### Доповідь на тему:

1. Причини та наслідки втрат серед населення.
2. Стан здоров'я молоді. Відповідальність людини за своє здоров'я.

### **Література:**

1. Актуальні проблеми теорії і практики соціальної роботи на межі тисячоліть: монографія. *Соціальна робота*. Книга 1. Київ: УДЦССМ, 2001. 344 с.
2. Апанасенко Г. Л. Валеологія – перші досягнення. *Валеологія*. 2006. № 1, 2. С. 16–17.
3. Апанасенко Г., Прасол С. М. Місце науки «Валеологія» в Універсальній десятковій класифікації. *Вісник книжкової палати*. 2008. № 9. С. 20–22.
4. Воскобойнікова Г. Валеологічна освіта, культура та виховання. Перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2006. № 6. С. 26–27.
5. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навч. посіб. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
6. Державна політика з охорони громадського здоров'я в Україні: навчальний посібник. За ред. Солоненка І. М., Жаліло Л. І. Київ: Вид-во НАДУ, 2004. 116 с.
7. Доклад о глобальной эпидемии ВИЧ/СПИДа. 2004: 4-й глобальный доклад – Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЕЙДС), 2004 г. (*перевод на русский язык – июнь 2004 г.*). 234 с.
8. Лозинський В. С. Учїться бути здоровими. Київ, 2004. 160 с.
9. Наркомания и алкоголизм: проблемы и новые возможности лечения. Київ: ИНСАТ, 2000.
10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
11. Резюме Декларации о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИДом. Специальная сессия Генеральной Ассамблеи ООН по ВИЧ/СПИДу, 25-27 июня 2001 г., Нью-Йорк. – ЮНЕЙДС (*перевод на русский язык июнь 2002 г.*).
12. Секс-бізнес в Україні: спроба соціального аналізу. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Галустьян Ю. М. та ін. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2001. 159 с.

### **Тема № 2. Негативні явища у суспільстві: групи ризику**

#### **План:**

1. Види і сутність негативних явищ у суспільному житті.
2. Групи ризику як соціально-демографічна категорія.
3. Характеристика видів поведінки представників груп ризику.

#### **Контрольні питання:**

1. Сучасні тенденції прояву негативних явищ у суспільному житті.
2. Ризикові форми поведінки та їх вплив на здоров'я людини.
3. Суїцид.

#### **Доповідь на тему:**

1. Захист від заподіяння шкоди здоров'ю студентської молоді в мережі Інтернет.

#### **Література:**

1. Введение в социальную работу: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 288 с.
2. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. Кн. 8. 116 с. (Серія «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).

3. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
4. Дорошенко Л. С. Демографія: навч. посібник. Київ: МАУП, 2005.
5. Жезлова Л. Я. К вопросу о самоубийствах детей и подростков. *Актуальные проблемы суицидологии. Труды Московского НИИ психиатрии*. Т. 82. Москва, 1978.
6. Зменшення шкоди: концепція, практика, досвід України / Всеукраїнська асоціація зменшення шкоди та підтримки Міжнародного фонду «Відродження» (МФВ) та Міжнародної програми зменшення шкоди відкритого суспільства, Нью-Йорк. Київ: Український ін-т соц-х досліджень, Міжнародний фонд «Відродження», 2002. 43 с.
7. Киричкова Н. В. Валеологическое образование в начальной школе: методические рекомендации. *Початкове навчання та виховання*. 2012. № 22–24. С. 115–118.
8. Конвенція ООН про права дитини. Київ: Столиця, 1997 (ЮНІСЕФ).
9. Кравченко Т. В. Формування валеологічної компетенції учителів та учнів. *Фізика*. 2012. № 9–10. С. 4–8.
10. Кудін С. Ф., Гайова Н. В., Савонова О. В. Формування валогенної мотивації майбутніх педагогів. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2007. № 6. С. 3–6.
11. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
12. Пакушина Л. Формування валеологічної грамотності майбутніх соціальних педагогів. *Педагогічні науки: зб. наук. пр.* Полтава, 2009. Вип. 2. С. 96–101.
13. Україна в епіцентрі епідемії ВІЛ/СНІДу в Східній Європі. *СПИД – СНІД – AIDS*. 2000. № 1.

### **Тема № 3. Основи фізичного здоров'я як науково обґрунтований спосіб життя**

#### **План:**

1. Рухова активність і здоров'я.
2. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику.

#### **Контрольні питання:**

1. Фізична культура як профілактика гіподинамічного синдрому.
2. Харчування і здоров'я.

#### **Доповідь на тему:**

1. Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок. Шляхи подолання їхнього впливу.

#### **Література:**

1. Кравченко Т. В. Формування валеологічної компетенції учителів та учнів. *Фізика*. 2012. № 9–10. С. 4–8.
2. Кудін С. Ф., Гайова Н. В., Савонова О. В. Формування валогенної мотивації майбутніх педагогів. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2007. № 6. С. 3–6.
3. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
4. Пакушина Л. Формування валеологічної грамотності майбутніх соціальних педагогів. *Педагогічні науки: зб. наук. пр.* Полтава, 2009. Вип. 2. С. 96–101.



## **Змістовий модуль 2.** **Основи вікової фізіології**

### **Тема № 1. Підходи до виділення чинників здоров'я**

#### **План:**

1. Поняття про сонячну активність.
2. Вплив сонячної активності на біосферу Землі, у тому числі на людей (дорослих і дітей).
3. Магнітні бурі й несприятливі дні. Вплив магнітних збурень на самопочуття дітей.
4. Засоби пом'якшення негативного впливу магнітних збурень на самопочуття учнів, їхню фізичну й розумову працездатність.
5. Вплив Місяця на людину.
6. Фази Місяця й самопочуття дорослих і дітей, циклічність самопочуття, фізичної й розумової працездатності учнів і її врахування в навчально-виховному процесі.

#### **Контрольні питання:**

1. Ритмічність перебігу біологічних процесів як відображення нерозривного зв'язку людини з космосом.
2. Навколорічкові (сезонні) ритми, ритмічність життя й режим дня учня.
3. Урахування біоритмів у організації навчально-виховного процесу початкової школи.
4. Вплив космосу на здоров'я, фізичну й розумову працездатність людини.
5. Шкільний стрес. Явище дидактогенії.
6. Вплив геомагнітних збурень, фаз Місяця на психологічний стан, фізичну й розумову працездатність дітей.
7. Психологічний самозахист молодших школярів у стресових ситуаціях.
8. Природні види діяльності: гра, праця, художньо-зображальна й спортивна діяльність, їхня роль у розвитку здоров'я дітей.

#### **Доповідь на тему:**

1. Навчання як штучно створений вид діяльності, його негативний вплив на здоров'я дітей.
2. Навчання як чинник ризику, засоби його перетворення в бережливий щодо здоров'я дітей процес (елементи гри, праці, художньо-зображальної й спортивної діяльності, фізкультура, режим «динамічних поз»).

#### **Література:**

1. Витоки валеологічних учень. Античні міфи та народження медицини. *Біологія*. 2005. № 27 (верес.). С. 16–18.
2. Відюк А. П. Педагогічні проблеми валеології сімейного життя. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2007. № 4. С. 9–12.
3. Воскобойнікова Г. Валеологічна освіта, культура та виховання. Перспективи розвитку. *Рідна школа*. 2006. № 6. С. 26–27.
4. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навч. посіб. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.

6. Грибан В. Г. Загальне уявлення про серцево-судинну систему. *Валеологія: навч. посіб.* Київ, 2005. С. 196–204.
7. Грибан В. Г. Поняття про валеологію. Об'єкт, метод та методологічні основи. Історія розвитку науки. *Валеологія: навч. посіб.* Київ, 2005. С. 6–30.
8. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
9. Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгірний В. К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: навч. посіб. 2-е вид., доп. та перероб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. 308 с.

## **Тема № 2. Психорегуляція й психосаморегуляція емоційних станів**

### **План:**

1. Культура емоцій і психічне здоров'я людини.
2. Психорегуляція емоційних станів.
3. Сон і його значення для збереження здоров'я. Теорії сну.
4. Психотерапевтичні функції сновидінь.
5. Безсоння. Засоби поліпшення сну.

### **Контрольні питання:**

1. Поняття психорегуляції (Шульг І., Сельє Г., Лінцман Х.).
2. Взаємозв'язок самопізнання, самовиховання й саморегулювання.
3. Психофізіологічні механізми саморегулювання.
4. Роль мотивів і стимулів у саморегулюванні.
5. Засоби стимулювання саморегулювання й подолання психологічних бар'єрів.

### **Доповідь на тему:**

1. Релаксація, її види.
2. Самогіпноз.
3. Аутогенне тренування (АТ). Аутогенний стан і його відмінність від медитації, ефективність застосування.
4. Психопрофілактичне аутогенне тренування.

### **Література:**

1. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
2. Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгірний В. К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: навч. посіб. 2-е вид., доп. та перероб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. 308 с.
3. Плахтій П. Д., Підгірний В. К., Соколенко Л. С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 332 с.
4. Плугатор І. Стан валеологізації життєдіяльності студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету*. Івано-Франківськ, 2010. № 12. С. 9–14.

## **Тема № 3. Загальна фізіологія людини**

### **План:**

1. Місце фізіології серед природничих наук.
2. Основні етапи розвитку фізіології від В. Гарвея до наших днів.
3. Організм як єдине ціле.

### **Контрольні питання:**

1. Засоби регуляції функцій у організмі, зворотні зв'язки у регуляції фізіологічних процесів.
2. Рівні організації багатоклітинного організму: тканини, органи, системи органів, фізіологічні та функціональні системи.
3. Принцип цілісності організму.

### **Доповідь на тему:**

1. Загальні принципи регуляції фізіологічних реакцій та функцій.
2. Поняття про зворотній зв'язок.

### **Література:**

1. Артеменков А. А. Динамика вегетативних функцій при адаптації к фізическим нагрузкам. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 4. С. 59–62.
2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
3. Плахтій П. Д., Страшко С. В., Підгірний В. К. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум: навч. посіб. 2-е вид., доп. та перероб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. 308 с.
4. Підгорний В. К. Вікова фізіологія масажу : Основи масажу і самомасажу: навч. посіб. Черкаси: Брама-Україна, 2007. 312 с.
5. Пристинський В. М., Пристинська Т. М. Рухливо пізнавальні педагогічні технології формування валеологічного світогляду в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 6. С. 11–15.

## **Змістовий модуль 3.**

### **Попередження хвороб і девіантної поведінки**

#### **Тема № 1. Здоров'я людини та адиктивна поведінка /наркоманія/.**

#### **Нікотина та алкогольна залежність**

#### **План:**

1. Державна політика щодо профілактики шкідливих звичок.
2. Молодь і наркотики.
3. Залежність від наркотиків (наркоманія) та наслідки їх вживання.

#### **Контрольні питання:**

1. Нікотин – шкідливий наркотик.
2. Пагубна роль нікотину на всі органи людського організму.
3. Активне та пасивне паління.

#### **Доповідь на тему:**

1. Імідж людини, яка палить в різних країнах світу.
2. Алкоголь і здоров'я. Алкоголь та його руйнуючі для здоров'я властивості.
3. Шкідливі звички, працездатність та економіка.

#### **Література:**

1. Вживання наркотиків та ВІЛ-інфекція: Допомога особам, які вживають наркотики та система лікування. *Пер. з англ.* Герхгарт Бюрингер, Джуді Грінвуд, Бригів Гселлхофер, Ютта Кунзель, Марта Торренс. Київ: Сфера, 1999. 64 с.
2. Зменшення шкоди: концепція, практика, досвід України. *Всеукраїнська асоціація зменшення шкоди та підтримки Міжнародного фонду «Відродження» (МФВ) та*

*Міжнародної програми зменшення шкоди відкритого суспільства, Нью-Йорк. Київ: Український ін-т соц-х досліджень, Міжнародний фонд «Відродження», 2002. 43 с.*

3. Кожина Г. М. Соціальна дезадаптація підлітків-правопорушників. *Український вісник психоневрології*. Т. 4. Вип. 4. Харків, 1996. С. 106–107.

4. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие. Москва: МЕД-пресс-информ, 2005. 432 с.

5. Наркомания и алкоголизм: проблемы и новые возможности лечения. Київ: ИНСАТ, 2000.

6. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.

7. Оценка эффективности проектов «Снижение вреда» в Украине. Балакирева О. О., Левцун А., Артюх О. и др. Київ: Украинский ин-т социальных исследований, Международный фонд «Відродження», 2002. 51 с.

8. Про затвердження плану заходів щодо виконання Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2010 року № 2140.

9. Соціальна робота з підлітками та молоддю. За ред. Пінчук І. М., Толстоухова С. В. Вип. 1. Київ: УДЦССМ, 2000. 276 с.

10. Сущенко Л. П. Валеологія : сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 5–6. С. 29–31.

11. Тель Л. З. Валеологія : учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х тт. Т. 1. Москва: Астрель, 2001. 432 с.

12. Томенко М. Теорія українського кохання. Київ, 2002. 128 с.

13. Федорец Н. Снижение здоровьезатратности и валеологическое воспитание в школе. *Директор школи. Шкільний світ*. 2011. № 5. С. 34–49.

## **Тема № 2. ВІЛ/СНІД: етіологія, епідситуація, загальні питання**

### **План:**

1. Початок пандемії.
2. Історія відкриття ВІЛ.
3. Характеристика ВІЛ.

### **Контрольні питання:**

1. Діагностика ВІЛ.
2. Особливості інфікування ВІЛ/СНІДу.
3. Клініка, стадії хвороби.

### **Доповідь на тему:**

1. Епідситуація.
2. ВІЛ-інфекція/СНІД та туберкульоз.

### **Література:**

1. Аналіз економічної ефективності проектів з профілактики ВІЛ/СНІДу в Україні: *Український інститут соціальних досліджень; Лондонська школа гігієни і тропічної медицини; DFID; The British Council*. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2003. 99 с.

2. ВИЧ/СПИД и права человека. Международные руководящие принципы: *Вторая международная консультация по ВИЧ/СПИДу и правам человека, Женева, 23-25 сентября 1996 года*. ООН, Нью-Йорк, Женева, 1998. 118 с.
3. ВІЛ/СНІД серед дітей та молоді в Україні. Тематичне дослідження. ЮНІСЕФ, Київ, 2001. 44 с.
4. ВІЛ-інфекція в Україні: *Інформ. бюл. МОЗ України, Укр. центр профілактики і боротьби зі СНІДом, Ін-т епідеміології та інфекційних захворювань ім. Л.В. Громашевського АМН України, ЦЕС МОЗ України*. 2010. № 33. С. 3–5. URL : <http://www.network.org.ua/books/bulletin>.
5. Діяльність громадських організацій про профілактиці ВІЛ/СНІДу серед жінок секс-бізнесу: *За результатами проекту «Створення мережі неурядових організацій, які працюють із жінками секс-бізнесу в Україні»*. Балакірева О., Андрущак Л., Варбан М. та ін. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2000. 176 с.
6. Доклад о глобальной эпидемии ВИЧ/СПИДа. 2004: *4-й глобальный доклад – Объединенная программа ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЕЙДС), 2004 г. (перевод на русский язык – июнь 2004 г.)*. 234 с.
7. Ефективні форми роботи з попередження епідемії ВІЛ/СНІДу серед дітей та молоді. Київ: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді; Український ін-т соціальних досліджень, 2002. 149 с.
8. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие. Москва: МЕД-пресс-информ, 2005. 432 с.
9. Національна стратегія тристороннього співробітництва з протидії ВІЛ/СНІДу у сфері праці на 2012-2017 роки. URL : [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed\\_protect/protrav/ilo\\_aids/documents/legaldocument/wcms\\_191148.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/ed_protect/protrav/ilo_aids/documents/legaldocument/wcms_191148.pdf).
10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 160 с.
11. Підлітки груп ризику: доказова база для посилення відповіді на епідемію ВІЛ в Україні. Балакірева О., Тельчик А., Серета Е. та ін. ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременко Київ : К.І.С., 2008. 192 с.
12. Протидія епідемії ВІЛ/СНІД у молодіжному середовищі: *Аналітичний звіт за результатами опитування «Знання. Ставлення. Поведінка» підлітків та молоді Південного регіону України у рамках спільного проекту з Дитячим фондом Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) «Профілактика ВІЛ/СНІДу серед підлітків та молоді Південного регіону України»*. Київ: Представництво Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2001. 77 с.
13. Резюме Декларации о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИДом. Специальная сессия Генеральной Ассамблеи ООН по ВИЧ/СПИДу, 25-27 июня 2001 г., Нью-Йорк. – ЮНЕЙДС (перевод на русский язык июнь 2002 г.).
14. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 13 вересня 2010 року № 1808.

### Тема № 3. Статева свідомість і міжособистісні стосунки

#### План:

1. Стать і характер особистості.
2. Статева зрілість.
3. Пристрасть, закоханість, кохання.
4. Таємниця сімейного щастя.

#### Контрольні питання:

1. Випадкові статеві зв'язки та їх наслідки.
2. Управління власним життям, самодисципліна у статевих стосунках (самоконтроль – відповідальність).
3. Наслідки «вільного кохання».

#### Доповідь на тему:

1. Насильство в сім'ї.
2. Гендерні особливості мотивації вступу в шлюб.
3. Особистісні та соціальні аспекти батьківської та материнської ролі.

#### Література:

1. Авдеева Д. М., Билецкая М. П. Семейный стресс и совпадение с ним на этапе ожидания ребенка-первенца. *Перинатальная психология и психология родительства*. 2009. № 4. С. 5–9.
2. Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений. Санкт Петербург: СПбГУ, 1988.
3. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. Москва: Прогресс, 1998.
4. Волкова Е. М. Трудные дети или трудные родители? Москва: Профиздат, 1992.
5. Гончаренко М. С. Валеологический словарь. Харків: ХГУ, 1999. 316 с.
6. Грибан В. Г. Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом. *Валеологія: навч. посіб.* Київ, 2005. С. 80–117.
7. Давыдова С. В., Камалдинов Д. О. «Знаю как избежать! Подростку о половых инфекциях». Москва, 1996. С. 32.
8. Зверева І. Д. Соціально-педагогічна робота з дітьми і молоддю в Україні: теорія і практика: монографія. Київ, 1998. 333 с.
9. Ісаєва Є. Дослідження впливу сімейних відносин на виникнення страхів у дітей. *Соціальна психологія*. 2006. № 5. С. 103–109.
10. Лукашук-Федик С. В. Захворювання, що передаються статевим шляхом. *Репродуктивна культура особистості: навч. посіб.* Тернопіль: Астон, 2004. С. 90–127.
11. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002.
12. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 264 с.
13. Плахтій Д. П. Безпека життєдіяльності в запитаннях і відповідях: навчальний посібник. За ред. Плахтія П. Д. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2005. 256 с.
14. Про затвердження плану заходів щодо виконання Концепції реалізації державної політики у сфері протидії поширенню наркоманії, боротьби з незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин та прекурсорів на 2011-2015 роки: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 22 листопада 2010 року № 2140.
15. Семигіна Т. Профілактика суспільно небезпечних хвороб : світоглядний вибір: туберкульоз, ВІЛ/СНІД, наркозалежність, гепатити. *Віче*. 2010. № 8. С. 15–18.

16. Сорочинська В. Є., Удалова О. А., Штифурак В. С., Удалова О. Ю. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді: навчально-методичний посібник. Київ: Європейський університет, 2003. 170 с.

17. Удалова О. А., Швед О. В., Кузнецова О. В. та ін. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями. Київ: Україна, 2010. 72 с.

#### **Тема № 4. Вплив паління, алкоголю та наркотиків на організм дівчини**

##### **План:**

1. Сімейне життя і материнство.
2. Жіночість і жінка.
3. Дружина і мати.
4. Механізм дії нікотину, алкоголю і наркотиків та їх вплив на організм дівчини, як майбутньої жінки та матері.

##### **Контрольні питання:**

1. Негативний вплив шкідливої звички на психіку і поведінку дівчини.
2. Вагітність, її значення для життя і здоров'я жінки.
3. Здоров'я подружжя як умова народження здорової людини.
4. Генетичні хвороби.

##### **Доповідь на тему:**

1. Вплив токсичних речовин на майбутню дитину в пренатальному та постнатальному періоді.
2. Алкогольний синдром плоду.
3. Значення здоров'я батьків для розвитку дитини.

##### **Література:**

1. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки детского психиатра : кн. для учителей и родителей. Москва: Просвещение, 1988. 270 с.
2. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. Москва: Прогресс, 1998.
3. Волкова Е. М. Трудные дети или трудные родители? Москва: Профиздат, 1992.
4. Дорошенко Л. С. Демографія: навч. посібник. Київ: МАУП, 2005.
5. Китманова А. А. Адаптация женщин старшего возраста к физическим нагрузкам в комплексных занятиях оздоровительной направленности. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 8. С. 5–8.
6. Кочарян А. Б. Проблема формування мотивації здорового способу життя серед студентської молоді ВНЗ. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Ред. кол.: Ніколаєнко С. М. (гол. ред.) та ін. Київ, 2006. Вип. 48. С. 199–205.
7. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ: НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.
8. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002.
9. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 264 с.
10. Соціальна робота з підлітками та молоддю. За ред. Пінчук І. М., Толстоухової С. В. Вип. 1. Київ: УДЦССМ, 2000. 276 с.
11. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навч. посіб. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 296 с.

12. Якубова Ю. М., Антонова-Турченко О. Г., Святненко Г. В., Московка М. М. Проблемні сім'ї: діти і батьки. Київ, 1998. 137 с.

### **Тема № 5. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя**

#### **План:**

1. Методи профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.
2. Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи.
3. Педагогічні валеотехнології.

#### **Контрольні питання:**

1. Стратегія ВООЗ Здоров'я для всіх у ХХІ столітті.
2. Нова парадигма охорони здоров'я населення – активна, наступальна профілактика.

#### **Доповідь на тему:**

1. Міжнародний проект «Міста здоров'я».
2. Міжнародний проект «Європа без тютюну».
3. Міжнародний проект «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю».
4. Українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я».
5. Українсько-канадський проект «Школи здоров'я».

#### **Література:**

1. Введение в социальную работу: учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 288 с.
2. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. Київ: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. Кн. 8. 116 с. (Серія «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
3. Дорошенко Л. С. Демографія: навч. посібник. Київ: МАУП, 2005.
4. Зменшення шкоди: концепція, практика, досвід України. *Всеукраїнська асоціація зменшення шкоди та підтримки Міжнародного фонду «Відродження» (МФВ) та Міжнародної програми зменшення шкоди відкритого суспільства, Нью-Йорк.* Київ: Український ін-т соц-х досліджень, Міжнародний фонд «Відродження», 2002. 43 с.
5. Конвенція ООН про права дитини. Київ: Столиця, 1997 (ЮНІСЕФ).
6. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: МП Леся, 2014. 264 с.
7. Україна в епіцентрі епідемії ВІЛ/СНІДу в Східній Європі. *СПИД – СНІД – AIDS.* – 2000. № 1.

### **14. Критерії оцінки виступів на практичному занятті, вимоги до написання та оформлення доповідей** **Критерії оцінки виступів на практичному занятті**

При відповіді враховується наступне:

1. Виступ повинен всебічно розкрити певну проблему.
2. Виступ повинен бути логічним і послідовним.
3. Виступ повинен бути концептуальним, розкривати питання з певної точки зору.
4. Студент повинен показати вільне володіння матеріалом з тієї та іншої проблеми.



5. Виступ повинен бути підготовленим на основі вивчення основної та додаткової літератури.

### **Вимоги до написання та оформлення доповідей**

Основні вимоги до доповідей є такими.

1. Доповідь повинна відображати суть проблеми, що розглядається. Тривалість доповіді повинна бути в межах 7-10 хвилин.
2. Студент повинен бути готовий до відповіді на питання по темі доповіді.
3. На кожен доповідь силами студентів групи робляться рецензії, тривалість 2-3 хвилини. В рецензії відображається актуальність теми доповіді, вказуються її позитивні моменти та недоліки, а після цього дається загальна оцінка в балах («відмінно», «добре», «задовільно»).

### **15. Контрольна робота**

**Обсяг роботи:** 3-12 друкованих сторінок формату А4; шрифт – Times New Roman; інтервал – 1,5; кегль – 14; поля: ліве – 2,5 см, верхнє, нижнє – 2 см, праве – 1,5 см.

Контрольна робота це короткий виклад змісту одного або декількох документів з певної теми.

Обсяг контрольної роботи від 3-х до 12 сторінок.

Види контрольних робіт:

Інформативний, розширений або зведений.

Інформативний: розкриває зміст документа, містить основні фактичні та теоретичні відомості.

Розширений: (багато джерельний, оглядовий) містить відомості про певну кількість опублікованих і неопублікованих документів з однієї теми, викладені у вигляді тексту.

### **Структура контрольної роботи**

Вступ.

Розділ 1. Історія та теорія питання.

Розділ 2. Вирішення проблеми в сучасних умовах.

Висновки.

Список використаних джерел

У Вступі обґрунтовується актуальність теми, її особливості, значущість.

У Розділі 1 наводяться основні теоретичні, експериментальні дослідження з теми.

У Розділі 2 дається поглиблений аналіз сучасного стану процесу або явища.

У Висновках подаються узагальнені висновки, ідеї, думки, оцінки, пропозиції автора.

До списку використаних джерел включають публікації останніх 5-10 років. Особливу цінність мають роботи останнього року.

Кінцевий термін подання модульної контрольної роботи № 1, № 2, № 3 – практичне заняття № 2, 4, 6.

### **16. Темы контрольних робіт з дисципліни**

#### **«Формування здорового способу життя»**

1. Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року.
2. Характеристика процесу формування здорового способу життя учнів.

3. Основні ризики для здоров'я у молодому віці.
4. Профілактика вживання психоактивних речовин.
5. Методичні поради щодо профілактики алкоголізму в учнівському середовищі.
6. Методичні поради щодо профілактики паління в учнівському середовищі.
7. Методичні поради щодо профілактики ВІЛ/СНІДу в учнівському середовищі.
8. Формування позитивних життєвих навичок.

**17. Питання до заліку, екзамену з курсу  
«Формування здорового способу життя»  
для студентів спеціальності «Соціальна робота»**

1. Здоровий спосіб життя, його переваги.
2. Стан здоров'я населення України. Демографічна ситуація.
3. Шкідливі звички та їхній вплив на здоров'я людини.
4. Здоров'я людини, як висока цінність, як умова щасливого життя.
5. Значення здорового способу життя у формуванні особистості.
6. Охорона здоров'я підлітків та молоді в Україні.
7. Ризикова поведінка людини.
8. Шкідливі звички та їхній вплив на безпеку праці.
9. Вплив ЗМІ на формування ціннісних орієнтацій людини.
10. Вплив соціально-економічних чинників на здоров'я людини.
11. Стан здоров'я населення України.
12. Державні заходи з питань поліпшення і зміцнення здоров'я населення України.
13. Репродуктивне здоров'я у демографічному контексті.
14. Фізіологія та наслідки паління.
15. Шкода дітям від згубних звичок батьків.
16. Здоровий спосіб життя: безпечна поведінка – небезпечна поведінка.
17. Фактори та чинники, що загрожують здоров'ю, фактори та чинники, що захищають здоров'я.
18. Статеве та репродуктивне здоров'я підлітків та молоді.
19. Наркотики, етапи формування адиктивної поведінки.
20. Правові заходи протидії наркотизації.
21. Умови та причини вживання наркотичних речовин молоддю.
22. Алкоголь та організм людини. Шкідливість вживання алкоголю та наркотиків.
23. Алкоголь та сімейне життя.
24. Психопатологічні порушення хворих на наркоманію.
25. Державні заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів.
26. Соціальні наслідки наркоманії, алкоголізму для індивідуума суспільства.
27. Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення: Закон України.
28. Соціально-економічні наслідки епідемії ВІЛ/СНІДу.
29. Виникнення інфекції ВІЛ та захворювання на СНІД.
30. Основні шляхи інфікування; засоби та шляхи попередження.
31. Порядок проходження обстеження на ВІЛ/СНІД. Облік та медична допомога ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД
32. Наслідки виявлення ВІЛ-інфекції та обов'язки ВІЛ-інфікованих осіб.

33. Права та соціальний захист осіб, інфікованих вірусом імунодефіциту людини, хворих на СНІД та членів їх сімей.
34. Відповідальність за порушення законодавства у сфері боротьби із захворюванням на СНІД.
35. Правова відповідальність за умисне зараження.
36. Репродуктивне здоров'я у демографічному контексті.
37. Стан репродуктивного здоров'я населення України.
38. Репродуктивне здоров'я жінок: стан і чинники, які його визначають.
39. Здоров'я дітей та підлітків, як наслідок стану репродуктивного здоров'я населення.
40. Шляхи поліпшення репродуктивного здоров'я.
41. Дружба, повага – складові кохання.
42. Підготовка дівчини до сімейного життя і материнства.
43. Венеричні захворювання та їх профілактика.
44. Особиста гігієна дівчат у різні періоди статевого розвитку. Раннє статеве життя та його наслідки.
45. Біологічні і психологічні характеристики сексуальності людини.
46. Право на здоров'я. Комплекс репродуктивних прав жінок.
47. Соціально-правова охорона материнства.
48. Про попередження насильства в сім'ї: Закон України.
49. Психологічна та соціологічна підготовка до материнства.
50. Відхилення у статевій поведінці людини: їхні особливості та причини.
51. Вуличні діти та дитяча проституція: умови формування «груп ризику».
52. Морально-етичні аспекти поведінки дівчини і її роль в створенні здорової сім'ї.
53. Гінекологічні захворювання, їхній вплив на майбутнє материнства.
54. Оцінка сімейних стосунків та їхній вплив на здоров'я та розвиток дитини.
55. Проблема суїциду у суспільстві.
56. Кібербуллінг як порушення прав людини.
57. Мережа Інтернет – вплив на здоров'я людини.
58. Негативні наслідки кібербуллингу для особистості, сім'ї, суспільства.

## 18. Словник

**Адвокація** – дії спрямовані на представництво інтересів, захист прав та свобод людини, яка хвора на ВІЛ/СНІД та членів її родини.

**ВІЛ** – вірус імунодефіциту людини, що уражує імунну систему людини;

**ВІЛ-статус** – статус осіб, які живуть із ВІЛ-інфекцією.

**Дискримінація** – будь-яке розрізнення, недопущення або перевага, що призводить до знищення або порушення рівності можливостей чи ставлення в галузі праці та занять;

**ЛЖВ, особи, які живуть із ВІЛ** – особи, інфіковані ВІЛ.

**Постраждалі особи** – особи, чиє життя змінилося через ВІЛ/СНІД у зв'язку з ширшим впливом пандемії.

**Раціональна адаптація** – будь-які зміни або пристосування до роботи чи до робочого місця котрі можуть бути здійснені на практиці та дозволяють особі, яка живе з ВІЛ або СНІДом, мати доступ до зайнятості, брати участь у трудовій діяльності та просуватися по службі.

**СНІД** – синдром набутого імунодефіциту, що виникає на останніх стадіях розвитку ВІЛ-інфекції та характеризується опортуністичними інфекціями чи пов'язаними з ВІЛ онкологічними захворюваннями або ж тими й іншими захворюваннями.

**Стигма** – соціальне клеймо, яке при його згадуванні у зв'язку з будь-якою особою зазвичай спричиняє соціальну ізоляцію і стає перешкодою для повноцінного соціального життя особи, інфікованої ВІЛ або постраждалої від цього захворювання.

**Уразливість** – нерівні можливості, соціальна ізоляція, безробіття або ненадійна зайнятість, які є результатом дії соціальних, культурних, політичних та економічних факторів, котрі роблять людину більш уразливою до ВІЛ-інфекції та захворювання на СНІД.

---

Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т.Г. Шевченка  
14013, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.  
Тел. 65-17-99. [Chdpu\\_tipograf\\_208@gmail.com](mailto:Chdpu_tipograf_208@gmail.com)