

Анотація до дисципліни «Основи здорового способу життя»

Дисципліна	Основи здорового способу життя
Кафедра	Фізичної терапії
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Мета	Навчити студентів володіти знаннями з питань здорового способу життя, розуміти біоритми та їх вплив на здоров'я, формування навичок безпеки поведінки, психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини, сучасні проблеми харчування.
Зміст (теми) дисципліни	Тема 1. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності. Тема 2. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Тема 3. Спадковість, звички, уподобання. Самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій. Тема 4. Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють збереженню і його зміцненню Вплив поведінки на резерви та ресурси людини, девіантна поведінка. Тема 5. Здоров'я та чинники довкілля. Звуковербальні, термальні, світлові, кольорові, мінеральні і вібраційні засоби регуляції. Темперамент та поведінка. Тема 6. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини. Сучасні теорії харчування. Режим збалансованого раціонального харчування. Тема 7. Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Принципи правильного харчування Тема 8. Сучасні теорії харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. Вегетаріанство як система харчування. Тема 9. Проблеми скритого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Вплив режиму харчування на обмінні процеси в організмі. Тема 10. Вікові зміни особистісного потенціалу. Визначення біологічного віку людини. Стрес, його концепція. Стрессова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів. Тема 11. Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Стресові фактори. Тема 12. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчого тренування.