

**ВАЛЕОЛОГІЯ**  
**Кафедра розведення і селекції тварин та водних біоресурсів**  
**Біолого-технологічний факультет**

<b>Лектор</b>	<b>Самохіна Євгенія Анатоліївна, к .с.-г.н., доцент</b>
<b>Семестр</b>	<b>3</b>
<b>Освітній ступінь</b>	<b>Бакалавр</b>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<b>5</b>
<b>Форма контролю</b>	<b>Залік</b>
<b>Аудиторні години</b>	<b>60 (30 год. лекцій, 30 год. лабораторних занять)</b>

**Загальний опис дисципліни**

Дисципліна має за мету надати здобувачам знання з цілісної системи знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення і передачі здоров'я іншим поколінням; знання і вплив факторів, що вивчають валеологію, знати основні принципи та способи забезпечення здоров'я людини; знати коротку характеристику середовища існування, негативні фактори, що впливають на здоров'я людини; надати першу долікарняну допомогу потерпілому; знати заходи про збереження здоров'я і довголіття людей. Отриманні знання стануть підґрунтям, щодо застосування правильно діяти під час хвороби та хворобливого стану; створювати емоційний настрій та управляти своїми емоціями; вміти прогнозувати вплив зміни параметрів середовища існування на життєдіяльність людини; надати першу допомогу потерпілому у надзвичайних ситуаціях. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент буде знати, як максимально використати успадковані механізми і резерви життєдіяльності людини та підтримувати на високому рівні адаптації організму до умов зовнішнього і внутрішнього середовища.

**Теми лекцій**

1. Валеологія, предмет і завдання.
2. Критерії формування збереження і зміцнення здоров'я.
3. Системне уявлення про здоров'я.
4. Рухова активність та здоров'я. Профілактика соматичних захворювань, засобами фізичного виправлення.
5. Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві. Види харчування.
6. Дихальні вправи в оздоровчому тренуванні. Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм.
7. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні.

**Теми практичних занять**

1. Критерії формування, збереження і зміцнення здоров'я. Визначення біоритмів людини.
2. Визначення рівня метеочутливості організму людини.
3. Методологія експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я .
4. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного вправляння.
5. Види харчування.
6. Валеологічна діагностика. Методи оцінки фізичної складової здоров'я людини.
7. Попередження хвороб і девіантної поведінки людини.
8. Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм.
9. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ.