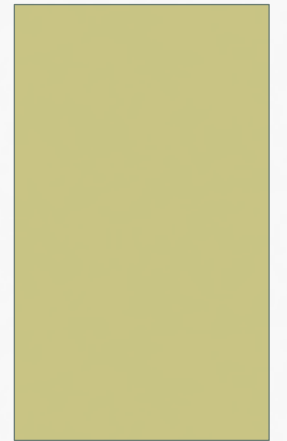




КЗВО ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрія Крупинського»

Вибіркова компонента

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**





ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: 223 Медсестринство

ОПП: Медсестринство

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ: магістр

ОБСЯГ:

120 год., **4** кредити, з них:

- лекції – **10** год
- практичні заняття – **22** год
- самостійна робота – **88** год



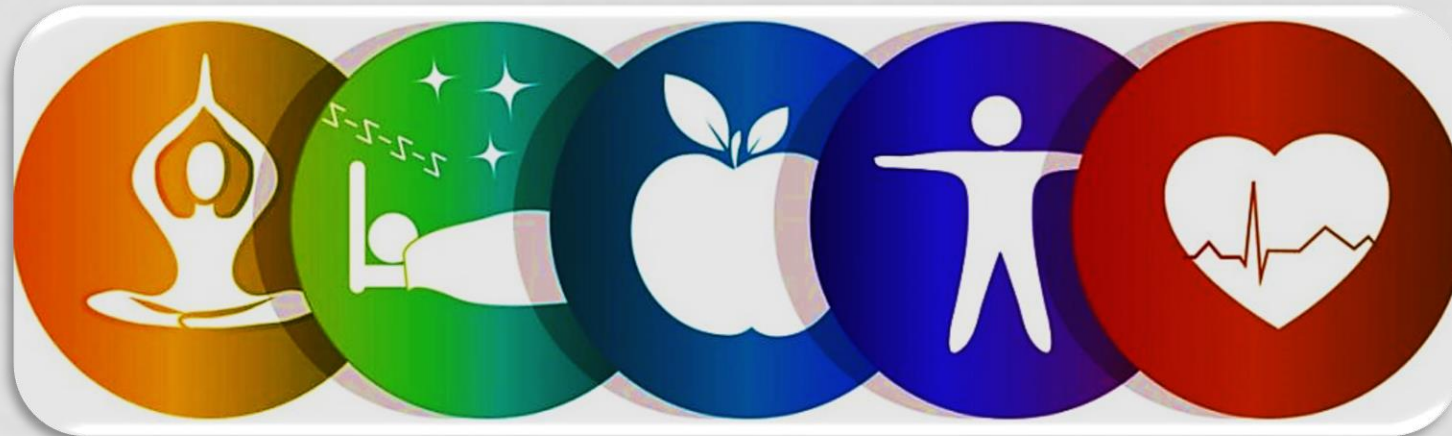


ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальний курс «Основи здорового способу життя» вивчає:

- основні принципи здорового способу життя та пропаганду його засобами просвітницької діяльності серед населення;
- аналіз закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини;
- застосування методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.





ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни “Основи здорового способу життя” є формування знань щодо здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров’я людини та груп осіб.

Завдання навчальної дисципліни:

- вивчити основи життєдіяльності людини та здорового способу життя;
- дати уявлення про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров’я;
- розглянути фактори, які порушують здоров’я та головні прийоми та методи реабілітації людини;
- сформувавши розуміння сутності здоров’я та здорового способу життя;
- сформувавши мотивацію до збереження здоров’я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку;
- виховати потребу в реальній оздоровчій практиці по засвоєнню цінностей соматичного здоров’я, їх активного використання для досягнення життєвих та професійних цілей;
- сформувавши вміння самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров’я, підтримку та розвиток ресурсів організму.



ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



III. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

За результатами навчання слухачі зможуть:

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи;
- володіти знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні валеології, науки яка стосується наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням;
- володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам патологічних процесів;
- аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість;
- застосовувати методiku формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.