КЗВО ЛОР «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського»

Вибіркова компонента

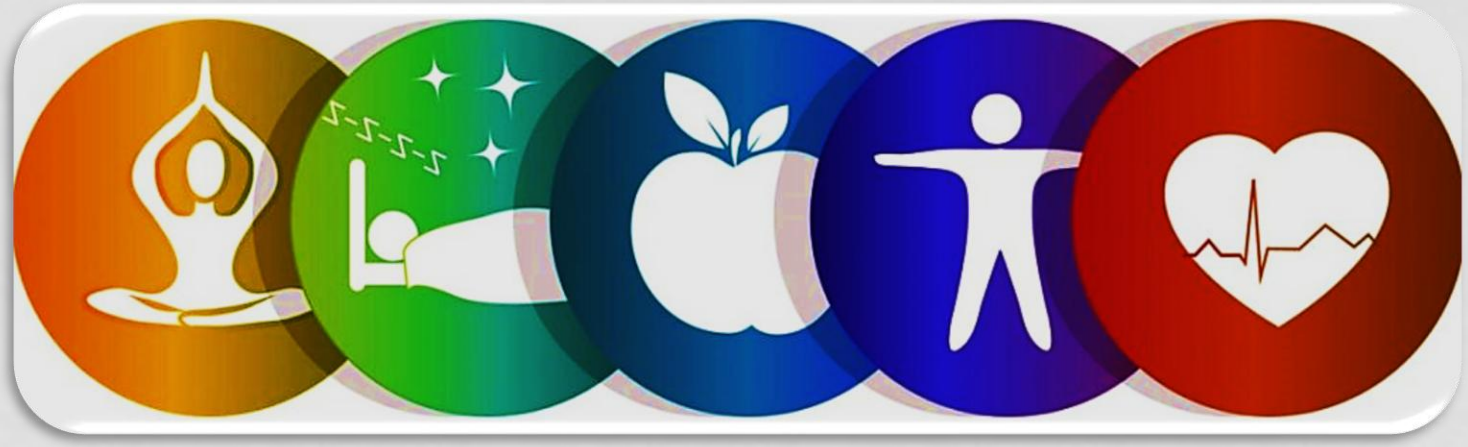
# ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

# 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

## ІІ. 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;
- сформувати розуміння сутності здоров'я та здорового способу життя;
- сформувати 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;
- сформувати вміння самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.

# ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

## ІІІ. 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 методику формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.