

**Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради**

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Робочий зошит
для аудиторної та позааудиторної
самостійної роботи

студент _____ групи

(ПБ)

**Харків
2019**

УДК 378.016:613(076)

О 72

Укладачі:

Дехтярьова О. О., канд. біол. наук, доцент кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Пальчик О. О., канд. с.-г. наук, доцент кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Молчанюк О.В., канд. пед. наук, завідувач кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Упатова І.П., канд. пед. наук, доцент, професор кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Твердохліб О.В., канд. біол. наук, с. н. с., викладач вищої категорії Житлово-комунального коледжу, Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова.

О 72 Основи валеології : робочий зошит для аудиторної самостійної роботи / уклад.: О. О. Дехтярьова О. О. Пальчик, О. В. Молчанюк,; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2018. – 64 с.

Робочий зошит для аудиторної та позааудиторної самостійної роботи дає можливість студентам систематизувати свої знання із курсу по збереженню та збільшенню резервів здоров'я, здорового способу життя Сформувати світогляд про систематичне зміцнення здоров'я, уміння і навички упровадження оздоровчих технологій, проведення тренінгів.

Робочий зошит розроблений у відповідності до вимог стандарту вищої освіти по підготовці фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр».

УДК 378.016:613(076)

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради.
Протокол № 5 від 05.03.2019*

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Розділ 1. Поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя.	
Тема 1.1. Вступ. Валеологія як наука і навчальний предмет. Правові та біотичні засади валеології.....	5
Тема 1. 2. Фізичне здоров'я людини.....	7
Тема 1. 3. Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини. Біологічні ритми і здоров'я людини	9
Тема 1.4 Харчування і здоров'я.....	12
Тема 1.5 Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.....	20
Тема 1.6 Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві. Здоров'я дитини-ключ до здоров'я дорослої людини	23
Розділ 2. Основи психічного здоров'я.	
Тема 2.1. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я.	25
Тема 2.2. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів	31
Тема 2.3. Прийоми зняття психоемоційної перенапруги.....	35
Тема 2.4. Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я	40
Розділ 3. Соціальні та духовні умови здоров'я.	
3.1. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені та вплив на здоров'я людини.....	42
Тема 3.2. Соціальні, венеричні хвороби, перебіг, профілактика.	45
Тема 3.3. Валеологічні основи статевого виховання в сім'ї та школі.....	49
Тема 3.4. Ролі духовності у формуванні здоров'я людини...	53
Тема 3.5. Сучасні валеотехнології, оздоровчі заходи та системи	55
Тема 3.6. Соціальні умови здоров'я. Духовний світ людини	57
Питання до заліку.....	59
Післямова.....	61
Література.....	62
Додатки.....	64

ПЕРЕДМОВА

Соціально-економічні, екологічні та громадсько-політичні умови розвитку нашого суспільства зумовили необхідність радикального перегляду засобів збереження найбільшої державної цінності – здоров'я народу.

Саме тому обов'язковим компонентом національної освіти України є нова система заходів, спрямованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я, гігієнічне виховання населення. Валеологічна освіта на цьому рівні свого розвитку здійснює та забезпечує необхідну в сьогоднішній орієнтацію на людину, яка має перебувати в гармонійній єдності з природою та суспільством.

Важливою інтегральною характеристикою здоров'я є фізичні, психічні, духовні та соціальні аспекти, які стали основою валеологічних програм у вузах.

Питання підготовки студентів з курсу «Основи валеології» в педагогічних вузах набуло в даний момент особливої актуальності.

Реалізація цих ідей пов'язана з вдосконаленням змісту педагогічної освіти, приведенням його відповідність до вимог сьогоднішнього з метою підготовки нової генерації вчителів з новим гуманістичним типом мислення. Важливим елементом реформування змісту педагогічної освіти є введення загальноосвітнього курсу «Основи валеології».

Робочий зошит розроблений у відповідності з програмою курсу «Основи валеології» для студентів педагогічних спеціальностей.

Головна мета курсу – формування активного прагнення студента до збереження свого здоров'я шляхом організації здорового способу життя та формування валеологічної культури вчителя як невід'ємного елементу його професійної підготовки.

Уміння формувати, зберігати і покращувати здоров'я потребує формування глибоких теоретичних знань про взаємозв'язки фізичного, психічного і соціального здоров'я людини, оволодіння методиками оцінювання рівня здоров'я, свідомого володіння технікою виконання деяких оздоровчих навичок та умінь. Все це потребує значної активної самостійної роботи студента.

Зошит призначений для більш чіткої організації самостійної роботи студентів як на заняттях, так і в поза навчальний час. Робота з зошитом допоможе зосередити увагу студентів на ключових питаннях курсу «Основи валеології», осмислити теоретичний матеріал з позицій практичного його застосування в практиці

Завдання 2. Заповнити таблицю:

Таблиця 1.

Розвиток гігієни та валеології як самостійних напрямків (За Г.Л. Апанасенком)

Критерії науки	Гігієна	Валеологія
Предмет дослідження		
Об'єкт дослідження		
Мета		
Рівень впливу		
Точка дотику в практичній діяльності		
Методологічні основи		
Основні методи		

Контрольні питання.

1. Які основні причини виникнення інтересу людей до проблеми власного здоров'я характерні для сучасного суспільства?
2. Як на сьогодні визначається потенціал медицини у вирішенні теоретичних і практичних проблем здоров'я людини?
3. Чому валеологія не є альтернативою медицині? Відповідь обґрунтуйте.
4. До вирішення яких завдань повинен бути готовий учитель при викладанні валеології у своїй практичній діяльності?

Завдання 3. Заповнити таблицю.

Таблиця 1

Класифікація факторів, що впливають на організм.

Чинники	Фізичні	Хімічні	Біологічні	Соціальні
Вітальні	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Сигнальні	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Адаптогенні	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Деструктивні	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Контрольні питання.

1. Як впливають фактори навколишнього середовища на здоров'я людини, або вкажіть актуальні питання палеоекології?
2. Які ви знаєте фактори позитивного впливу на здоров'я людини?

3. Які ви знаєте фактори негативного впливу на здоров'я людини?
4. Як впливає невагомість під час космічного польоту на організм людини?
5. Який вплив радіаційного випромінювання на організм людини?

ТЕМА № 1.3.

Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини. Біологічні ритми і здоров'я людини.

Мета.

Закріпити знання до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я.

Ознайомитись з різними способами загартування, формулювання основних принципів загартування.

Проаналізувати існуючі системи загартування. Навчитись складати оздоровчі програми.

Час - 4 години.

Форма перевірки - опитування, практична робота.

Література:

[4, 6, 8, 13, 17, 19, 22,24]

Самостійна робота студентів.

Завдання 1.

Ознайомитись з різними засобами загартування:

- а) природні методи загартування по системі П.К. Іванова;
- б) оздоровче тренування К.Купера (США) – аеробіка;
- в) програма активного довголіття Д.Гласа (Англія).
- г) йогівська система фізичного вдосконалення;
- д) комплекс вправ оздоровчого тренування М.І. Арінчіча – тренування венозних помп, мікронасосних функцій м'язів і судин;
- е) тренувальна програма максимальних навантажень М.М.Амосова.

Завдання 2.

Скласти індивідуальну оздоровчу програму.

Під час складання й удосконалення індивідуальної системи треба виходити з нижче наведених загальних вимог:

1. Розробляти індивідуальну оздоровчу програму слід самостійно, користуючись допомогою викладача чи лікаря.
 2. Керуйтеся тільки науковими знаннями про людину та природу.
 3. Підбирати методики потрібно таким чином, щоб вони впливали на здоров'я людини в усіх його аспектах (духовному, психічному, фізичному).
 4. Індивідуальні оздоровчі технології слід підбирати відповідно до конституції тіла, та індивідуальних особливостей фізіологічних процесів організму, з урахуванням психологічних особливостей тощо.
1. Добір оздоровчих методик залежить від віку людини, режиму.
 2. Під час визначення оздоровчих методик слід урахувати матеріальні, побутові умови вашого життя.

Завдання 4. Порівняйте стандарти оптимального і нормального здоров'я.

Стандарти	Нормальне здоров'я	Оптимальне здоров'я
Дієта	Калорійна, холестерин, жири у надлишку, нестача білків і кальцію	Оптимальна кількість поживних речовин
Фізичні вправи	Випадково	Щоденно
Паління	Звичайно	Немає
Алкоголь	Звичайно	Немає
Кров'яний тиск	100/70-150/95	90/60-120/80
Пульс	60-80	35-55

Висновок

Контрольні питання.

1. Які існують показання і протипоказання до застосування оздоровчого фізичного тренування?
2. Назвіть основні методи і засоби оздоровчого фізичного тренування.

Завдання 3. Заповнити таблиці.

Таблиця 1

Загальна характеристика водорозчинних вітамінів.

Вітаміни	Функції	Найважливіші джерела	Симптоми тривалого дефіциту	Токсичні ефекти передозування
1	2	3	4	5
Тіамін (B1)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Рибофлавін (B2)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Ніацин (нікотинова кислота)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Піридоксин (B6)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Кобаламін (B12)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

1	2	3	4	5
Фолацин (фолієва кислота)				
Біотин				
Пантотеїнова кислота				
Аскорбінова кислота (С)				

Таблиця 3

Макроелементи

Мінеральний елемент	Функції	Найважливіші джерела	Симптоми тривалого дефіциту	Токсичні ефекти передозування
Кальцій	_____	_____	_____	_____
Фосфор	_____	_____	_____	_____
Калій	_____	_____	_____	_____
Сірка	_____	_____	_____	_____
Натрій	_____	_____	_____	_____
Хлор	_____	_____	_____	_____
Магній	_____	_____	_____	_____

Таблиця 4

Мікроелементи

Мінеральний елемент	Функції	Найважливіші джерела	Симптоми тривалого дефіциту	Токсичні ефекти передозування
Залізо				
Марганець				
Мідь				
Йод				
Кобальт				
Цинк				
Фтор				

Завдання 4. Написати реферат (за вибором):

1. Якість харчових продуктів.
2. Хвороби, пов'язані з продуктами харчування.
3. Харчування та групи крові.
4. Сучасні технології оздоровчого харчування.

Реферат повинен містити план і список літератури, якою користувались під час підготовки.

Контрольні питання:

1. Функції їжі.
2. Особливості харчування дітей та підлітків у різні періоди розвитку.
3. Дієти, їх види.
4. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.
5. Народні традиції харчування.

Додаток до теми.

Список консервантів, які шкідливо впливають на організм людини

Консервант	Вплив	Консервант	Вплив
E-102	Небезпечний	E-223	Розлад кишечника
E-103	Заборонений	E-224	Розлад кишечника
E-104	Підозрілий	E-226	Розлад кишечника
E-105	Заборонений	E-230	Шкідливий для шкіри
E-110	Небезпечний	E-231	Шкідливий для шкіри
E-111	Заборонений	E-232	Шкідливий для шкіри
E-251	Розлад кишечника	E-238	Шкідливий для шкіри
E-122	Підозрілий	E-240	Онкобезпечний
E-123	Дуже небезпечний	E-241	Підозрілий
E-124	Небезпечний	E-250	Небезпечний
E-125	Заборонений	E-120	Небезпечний
E-126	Заборонений	E-121	Заборонений
E-127	Небезпечний	E-311	Висип на шкірі
E-130	Заборонений	E-312	Висип на шкірі
E-131	Онкобезпечний	E-313	Висип на шкірі
E-141	Підозрілий	E-320	Підвищений холестерин
E-142	Онкобезпечний	E-321	Підвищений холестерин
E-150	Підозрілий	E-322	Підвищений холестерин
E-152	Заборонений	E-330	Онкобезпечний
E-171	Підозрілий	E-338	Розлад шлунка
E-173	Підозрілий	E-339	Розлад шлунка
E-180	Підозрілий	E-340	Розлад шлунка
E-210	Онкобезпечний	E-341	Розлад шлунка
E-211	Онкобезпечний	E-407	Розлад шлунка
E-212	Онкобезпечний	E-450	Розлад шлунка

- *Журба здоров'я забирає, до труни попишає.*
- *Здоровому все на здоров'я йде.*
- *Здоров'я більше варте, ніж багатство.*
- *Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.*

ТЕМА № 1.6. Семінар

Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини.

Мета.

Узагальнити і систематизувати теоретичні знання студентів про валеологію, здоровий спосіб життя, екологічний стан України та вплив екології на здоров'я людини.

Розвивати навички самостійного опрацювання літератури.

Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Час - 2 години.

Література:

[1, 3, 6, 7, 8, 10, 13, 14, 18, 22, 25, 29]

Зміст заняття:

1. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.
2. Генетичні аспекти здоров'я.
3. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
4. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я.
5. Здоров'я школяра: негативні і позитивні тенденції.

Контрольні питання та завдання:

1. Який державний документ ставить за мету встановлення пріоритету уваги до здоров'я дитини України?
2. Яка роль спадковості у визначенні ознак і властивостей організму?
3. Яка доля спадкового компонента у розвитку ознак фізичного і психічного здоров'я людини, зросту, ваги, інтелекту?
4. Що таке спадкові хвороби? Як вони класифікуються?
5. Яке значення медико-генетичного консультування?
6. Назвіть провокуючі фактори передчасних пологів? Які з них мають соціальний, медико-біологічний та особистісний характер?
7. Чи сприяють уроджені захисні функції новонародженої дитини її розвитку і адаптації у зовнішньому середовищі?
8. Поясніть особливості прояву деяких перехідних станів у новонародженої дитини.
9. Які складнощі соціального, психологічного і фізичного характеру супроводжують початок навчання дитини у школі?
10. Поясніть охоронну сутність процесу стомлення. Яка реакція повинна бути в людини при відчутті певних ознак стомлення?
11. Структура валеології як наукової дисципліни.
12. Яка залежність між якістю життя, здоров'я та валеологічної культури?
13. Що таке здоров'я? Складові здоров'я.
14. Фактори, що формують здоров'я.
15. Вплив біологічних та соціальних факторів на здоров'я.
16. Основні завдання валеології.

Питання для дискусії.

1. Як ви розумієте вислів: «Діти-наше майбутнє?» Поясніть його соціальний зміст.
2. Обґрунтуйте необхідність своєчасного лікування і профілактики таких патологічних станів, як анемія, гіпотонія, а також морально-психологічної підготовки дівчинки до материнства ще у підлітковому віці.
3. Як урахуються вікові особливості прояву феномену працездатності при плануванні навчального навантаження школяра?

Теми доповідей і рефератів.

1. Здоров'я дитини як світова проблема, шляхи її вирішення.
2. Методи виявлення і попередження можливих аномалій розвитку дитини в ембріональному періоді.
3. Характер інфекційних захворювань сучасної людини.
4. Основні інфекційні хвороби, якими хворіють діти.
5. Валеологічні основи догляду за новонародженою і грудною дитиною.
6. Особливості розумової праці. Розумова і фізична працездатність дитини.
7. Режим дня школяра.
8. Початок та історія розвитку валеології.
9. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
10. Діагностика індивідуального здоров'я.
11. Оцінка стану здоров'я.

Додаток до теми.

Шість видів втоми людини.

1. Аритмічний спосіб життя людини.
2. Тривала дія неадекватних клімато-географічних чинників .
3. Високий рівень емоційної напруги.
4. Наявність надлишку або недоліку певних чинників харчування.
5. Наявність гіпер- або гіпокінетичного рівня рухової активності.
6. Невиявлені осередки хронічної інфекції або мляво протікаюче захворювання.

Десять складових активного довголіття.

1. Здоровий сон.
2. Любов — еліксир молодості.
3. Раціональне харчування.
4. Заряджайтеся енергією від природи.
5. Міцна родина — міцне здоров'я.
6. Життя — це рух.
7. Жити в гармонії з собою.
8. Допомога іншим.

Завдання 2.

Вивчити наступний матеріал та визначити тип свого темперамент, притаманні риси та особливості характеру. Написати висновки, заповнивши табл. 2.

Темперамент – це риса, яка визначає нашу індивідуальність. Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього середовища.

Так, одні відзначаються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні свої почуття, інші в тих же обставинах нервують, емоційно збуджуються та вибухають вулканом почуттів з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають у контакти з оточуючими людьми, життєрадісні, а інші – навпаки, замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, смілива, які її прагнення та інтереси. Є люди, які легко переходять від одних життєвих умов до інших, легко пристосовуються до змінених умов життя; інші ж цю зміну переживають дуже гостро і з великими труднощами пристосовуються до нових умов.

Різним буває й індивідуальний темп перебігу пси-хічної діяльності: швидкий, повільний, млявий. Ці особливості проявляються в їх розумовій та практичній діяльності. У деяких видах від типу темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) може залежати не тільки хід виконання, але й кінцевий результат. Деякі види діяльності висувають жорсткі вимоги до темпу та інтенсивності дій, а тому вимагають спеціального відбору за цими якостями.

Отже, в нормальних умовах темперамент має прояв лише в особливостях індивідуального стилю. В екстремальних ситуаціях вплив темпераменту на ефективність життєдіяльності суттєво підсилюється, бо попередньо засвоєні форми поведінки стають неефективними і необхідна додаткова мобілізація організму, аби впоратися з несподіваними чи дуже сильними впливами – подразниками.

При визначенні типу темпераменту доцільно користуватися такими формулами:

1. «Довіряй, але перевіряй», тому що сангвінік має:

– плюси – життєрадісність, захопленість, чуйність, товариськість;
– мінуси – схильність до зазнайства, незібраність, легковажність, поверховість, зверхність, ненадійність; схильність до обіцянок, але не завжди їх виконання вимагає контролю.

2. «Ні хвилини спокою», тому що холерик має:

– плюси – енергійність, захопленість, пристрасність, рухливість, цілеспрямованість;
– мінуси – запальність, агресивність, невтриманість, нетерплячість, конфліктність, здатність спрямовувати свою активність на колектив і розклати його зсередини.

3. «Не підганяй», тому що для флегматика характерні:

– плюси – стійкість, постійність, активність, терплячість, самовладання, надійність;

– мінуси – загальмованість, байдужість, «говстошкірість», сухість, неможливість працювати в режимі дефіциту часу; його не треба підганяти, він сам розрахує свій час і зробить справу.

4. «Не нашкодь», тому що у меланхоліка:

– плюси – висока чутливість, м'якість, людяність, доброзичливість, здатність до співчуття;

– мінуси – низька працездатність, підозрілість, вразливість, замкненість, сором'язливість; на нього не можна кричати, надто тиснути, давати різкі та жорсткі вказівки, оскільки він надто чутливий до інтонації і дуже вразливий.

При організації робочих пар враховують, що найбільш ефективна робота у парах: холерик – сангвінік; сангвінік – меланхолік; меланхолік – флегматик.

Від типу темпераменту залежить, як сама людина реалізовує свої дії. Темперамент виявляється в особливостях психічних процесів, впливає на швидкість відтворення і міцність запам'ятовування, рухливість розумових операцій, стійкість і переключення уваги тощо.

«На базі темпераменту в людини формуються її якості і риси, і багато в чому – життя» (А.П. Чехов).

Риси людини

Риси людини – це стійкі особливості поведінки, що повторюються в різних ситуаціях. Вони суттєво впливають на життєдіяльність людини та її безпеку.

У загальному розумінні інтелект (розсуд, розуміння) – це розумові здібності людини. Сутність інтелекту зводиться до здатності людини виділити в ситуації суттєві властивості та адаптувати до них свою поведінку, тобто вміння орієнтуватися в умовах, що склалися, і відповідно до них діяти.

Інтелект дозволяє забезпечити реалізацію здатності людини до оцінки ситуації, прийняття рішення та відповідної поведінки. Інтелект має особливе значення в нестандартних ситуаціях.

При розгляді структури інтелекту виділяють три блоки: блок психічних процесів (від відчуття та сприйняття ситуації до мислення); блок оцінки ситуації та прийняття рішення; блок регуляції поведінки, яка пов'язана з емоціями, мотивами та волею.

Процес інтелектуального розвитку людини безперервно пов'язаний з періодами розвитку її психіки впродовж усього життя.

До найважливіших характеристик інтелекту належать: глибина, критичність, гнучкість, широта розуму, швидкість, оригінальність, допитливість.

Життєдіяльність людини та будь-яка діяльність зокрема неможлива без відповідальності її суб'єкта. Відповідальність – це поняття, що відбиває об'єктивний, конкретно-історичний характер взаємин між особистістю, колективом, суспільством з погляду свідомого здійснення пред'явлених взаємних вимог. Відповідальність визначає ставлення людини до обов'язку і наслідків своєї поведінки.

Тягар відповідальності нерідко зумовлює постійну тривогу і стурбованість та навіть невропатичної виразності. Відповідальна поведінка проявляється у вчинках, діях, позиціях, рішеннях, намірах, планах людини. Є люди, які більшою мірою беруть відповідальність на себе за події, що відбуваються в їх житті.

Інші мають схильність приписувати відповідальність за все зовнішнім чинникам, знаходячи причину в інших людях, своєму оточенні, своїй долі. Люди

першого типу вважають себе відповідальними за свою безпеку, здоров'я, а якщо вони хворі, то звинувачують себе і вважають, що їх одужання багато в чому залежить від їх дії.

Люди другого типу вважають, що здоров'я і хвороби – це результат випадковий і сподіваються, що одужання буде наслідком дій інших людей.

У різних видах діяльності та ситуаціях людина проявляє відповідні психічні властивості – базові риси. Визначення рис людини відбувалося поступово. Існує велика кількість слів, яка їх визначає. Наприклад, К.К. Платонов підрахував, що у російській мові близько 1 500 слів описують риси особистості, у грузинській таких слів – близько 4 000.

Серед базових рис людини можна відмітити риси з полярними ознаками (за Р.Б. Кеттелем), які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Риси особистості

Високі оцінки	Низькі оцінки
Товариськість	Замкненість
Розум	Низький інтелект
Емоційна стійкість	Емоційна нестійкість
Експресивність	Витриманість
Висока сумлінність	Низька сумлінність
Наполегливість	Покірність
Сміливість	Боязкість
Ніжність	Суворість
Підозрілість	Довірливість
Мрійність	Практичність
Проникливість	Наївність
Тривожність	Впевненість у собі
Радикалізм (гнучкість)	Консерватизм (ригідність)
Самостійність	Залежність від групи
Високий самоконтроль поведінки	Низький самоконтроль поведінки
Напруженість	Розслабленість

Базові риси конкретної людини можна визначити за допомогою тестів. Для осіб чоловічої статі характерними є такі риси: суворість, реалістичність, наполегливість, відповідальність, базова готовність до зростання та змін, високий самоконтроль поведінки, формальність у контактах. Для жіночої статі – сердечність, гнучкість, низький самоконтроль поведінки, інтерес до участі в суспільних справах, низький рівень самостійності, доброта.

Серед базових рис – одні бажані, а інші – не дуже. Але одні риси переважають в одній діяльності, інші – в іншій. Отже, певні риси людини суттєво впливають на її життєдіяльність. Саме тому бажано, щоб обрана сфера діяльності мала позитивну кореляцію, тобто підсилювалась наявними рисами особистості.

Знання власних рис – це шлях не тільки до ефективної діяльності, а й можливість уникнути небезпек або зменшити їх дію на організм людини, зберегти здоров'я.

Характер – це сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності і спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки. Характер є сукупністю певних рис особистості. Щоб бути рисою характеру людини, риса

Тестування

Стресодіагностика: чи схильні Ви до стресу?

У кожній з шести груп відповідей необхідно підкреслити ті, які відповідають Вашому характеру.

1	а) у роботі, у стосунках з представниками протилежної статі, у спортивних та азартних іграх Ви не боїтеся конкуренції та проявляєте агресивність; б) якщо Ви у грі втрачаєте декілька балів і якщо представник протилежної статі не реагує певним чином на Ваші найперші знаки уваги, то Ви «виходите з гри»; в) Ви уникаєте будь-якої конфронтації.
2	а) Ви хочете досягти великого успіху; б) Ви схильні до „очікування біля моря погоди”; в) Ви шукаєте будь-який привід, щоб уникати роботи.
3	а) Ви схильні працювати швидко, і дуже часто Вам кортить закінчити справу швидше; б) Ви сподівається, що хто-небудь буде Вас „підганяти”; в) коли Ви увечері повертаєтеся додому, то думаєте про те, що сьогодні було на роботі.
4	а) Ви розмовляєте надто швидко та голосно. У розмові можете висловлювати надто критичні думки та перебиваєте інших; б) коли Вам відповідають „ні”, Ви реагуєте спокійно; в) Вам важко висловлювати свої думки.
5	а) Вам часто буває нудно; б) Вам подобається нічого не робити; в) Ви дієте у відповідності з бажаннями інших людей, а не своїми власними.
6	а) для Вас характерним є швидко ходити, їсти, пити; б) якщо Ви забули щось зробити, Вас це не турбує; в) Ви стримуєте свої емоції.

Підрахунок балів

За вибір кожного варіанту „а” – 6 балів, „б” – 4 бали, „в” – 2 бали.

24-36 балів: Ви в найвищій мірі схильні до стресу, у Вас навіть можуть з’явитися симптоми хвороб, що викликані стресом, таких як серцева недостатність, хвороби шлунку. З Вами, скоріш за все, дуже важко спілкуватися. Найголовнішим для Вас має бути оволодіння навичками заспокоєння, цього потребує і Ви, й ті, хто оточує Вас.

18-24 балів: Ви людина спокійна і не схильна до стресу. Якщо Ви набрали більше 18 балів, то Вам можна порадити бути більш терплячим до оточуючих. Це дозволить Вам досягати більшого.

12-18 балів: *Ваша бездіяльність теж може стати причиною Вашого стресу. Ви, скоріш за все, дуже цим драгуєте близьких людей. Побажання – більшої впевненості у собі! Вам належить скласти перелік своїх позитивних якостей і вдосконалювати кожне з них.*

Контрольні питання.

1. Що таке психіка? Розкрийте структуру психіки.
2. Дайте визначення поняттям свідоме мислення та підсвідоме мислення.
3. Природні особистості психіки.
4. Що таке характер? Типи акцентуації характерів.

Додаток до теми:

Закономірності психофізіологічного впливу та рекомендації щодо можливого використання кольорів спектру в роботі валеолога.

Колір	Психофізіологічні впливи	Використання
Червоний	Стимуляція фізіологічної активності	Для активного виведення з депресії
На жовто-зеленому фоні	Підвищення життєрадісність, бадьорості	Для активного виведення з депресії
Помаранчевий	Активізація бажання спілкуватися	Для активного спілкування
На пурпуровому фоні	Сприяє виникненню почуття свята	Для активного спілкування
Жовтий	Підвищення пізнавального інтересу	Для здійснення поступового переходу до більш глибоких бесід
На помаранчевому фоні	Покращення адаптації	Для здійснення поступового переходу до більш глибоких тем бесід
Світло-зелений	Внутрішня гармонізація, зниження кров'яного тиску	У поєднанні з відповідною музикою допомагає врівноваженню, зосередженості
Зелений	Сприяє виникненню відчуття природного спокою	У поєднанні з відповідною музикою допомагає врівноваженню, зосередженості
Синій	Активізує відчуття піднесення	Для високодуховних тем бесід
На зеленому фоні	Відчуття прохолоди, нерухомості	Для високодуховних тем бесід
Фіолетовий	Відчуття задоволення від жорстоких ментальних меж, конструкцій	Для розширення свідомості, розуміння незвичайних точок зору, піднесення мрії, фантазії
Білий	Відчуття чистоти, значно знижує апетит, не	Допомагає синтезу духовних знань, досвіду, символізує чистоту любові.

Мої ноги розслаблені й теплішають.

Мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі.

Моє тіло розслаблюється.

Моє тіло повністю розслаблене, відпочиває, приємний, гарний відпочинок.

Стан приємного відпочинку, спокою, розслаблення.

Іде максимальний процес відновлення.

Кожна клітка м'язів, нервів, мозку відпочиває й відновлюється.

Весь організм добре відпочив, відновився.

Зникли втома, тривога. Я готовий діяти.

Метод №2

Робота над собою.

Поряд з регуляцією несприятливих емоційних станів потрібна постійна робота над собою.

Виконуйте наступні рекомендації:

«Зберіться». Умійте повністю включитися .

«Виключіться». Заспокоїти себе можна, перемкнувшись на щось цікаве (кіно, літературу, театр), можна думати про що-небудь дуже приємному, про гарні картини, про захід сонця, про самий щасливий і радісний день життя.

«Не зліться». Більшість людей після невдачі зляться на себе й інших людей. Злість - емоція несприятлива й навіть шкідлива. На будь-які перешкоди, труднощі, невдачі відповідайте мобілізацією всіх своїх сил. Мобілізуйтеся швидко й ефективно.

«Додайте наприкінці» Саме в ті моменти, коли людина, закінчуючи справу, вважає, що всі труднощі вже позаду, можуть виникнути зриви.

Метод №3

Поради викладачеві.

Викладачеві корисно розробити свою систему дій, щоб легко пережити стрес слід:

Вчитись планувати.

Визнавати й приймати обмеження.

Розвиватись.

Бути позитивною особистістю.

Вчитись терпіти й прощати.

Уникати непотрібної конкуренції.

Регулярно робити фізичні вправи.

Вчитись систематичному, безмедикаментозному методу розслаблення.

Розповідати про свої неприємності.

Метод №4

Поради, які важливо пам'ятати при підготовці до іспитів.

1. Під час підготовки до іспитів застосовуйте техніки та правила ефективного запам'ятовування.

2. Робіть перерви для відпочинку та вживайте більше фруктів, соків (особливо цитрусових та тих, що містять вітамін С у великій кількості), горіхів. Не пийте міцні чаї та каву.
3. По можливості, робіть фізичні вправи, переключайтесь на інші види діяльності - це надасть вам можливості швидше відновлювати сили для навчання.
4. Перед іспитом потрібно обов'язково добре відпочити, виспатись, ввечері прогуляйтесь на свіжому повітрі. Перед сном прийміть ванну з лавандою, хвою іншими маслами.
5. Повторювати можна вранці «на свіжу голову» лише основне.

Метод №5

Релаксаційні вправи

Вправа № 1. «Дихальна медитація».

Займіть зручне положення. Розслабтесь, заплющити очі. Сконцентруйте увагу на диханні. Подумки рахуйте кожен видих від 1 до 10, потім повторюйте все спочатку. Вправу виконуйте 15-20 хвилин. Намагайтесь не заснути, постійно рахуйте видихи. Якщо під час виконання вправи ви щось відчували, чули, бачили образи, поділіться враженнями з оточенням.

Вправа № 2. «Антистресова релаксація».

Займіть зручну позицію. Заплющити очі, дихайте спокійно і глибоко. Зробіть вдих і на 10 секунд затримайте дихання. Повільно видихайте і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як приплив і відплив» Повторіть цю процедуру 5-6 разів. Потім 20 секунд відпочиньте. Вольовим зусиллям скоригуйте окремі м'язи або їх групи. Скорочення утримуйте до 10 секунд.

Таким чином пройдіться по всьому тілу. Слідкуйте за змінами в тілі. Повторіть процедуру тричі. Розслабтесь, ні про що не думайте. Спробуйте уявити собі відчуття розслаблення, яке проникає в усі куточки вашого тіла знизу вгору: від пальців ніг вгору через живіт, груди - до голови. Повторюйте подумки «Я заспокоююсь, мені приємно, мене ніщо не тривожить». Уявіть, як розслаблення проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас: ваші плечі, шия, м'язи, обличчя розслаблені. Ви спокійні, подібні до м'якої іграшки-ляльки. Насолоджуйтесь своїми відчуттями 30 секунд.

Полічіть до десяти, подумки повторюючи, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи все більше розслаблюються. Ваше завдання - насолоджуватися станом розслаблення. Ось настає «пробудження». Порахуйте до десяти, скажіть собі: «Коли я долічу до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим». Неприємне напруження в кінцівках зникне.

Вправа № 3. «Внутрішній промінь».

Вправа допомагає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан. Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз.

Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям.

Виконайте вправу декілька разів - згори вниз. Закінчайте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) молодим і сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

Вправа № 4. «Дерево».

Вправа стабілізує внутрішній стан, створює баланс нервово-психічних процесів, запобігаючи травмуючим ситуаціям. Уявляйте себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте в свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене назустріч сонячним променям і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля - це символ життя, коріння - символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Відчуйте, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, відкрийте очі.

Вправа № 5. «Дихання».

Сядьте зручно. Розслабтесь і заплющити очі. За своєю командою спробуйте відключити свою увагу від зовнішнього середовища і сконцентруватись на власному диханні. Не керуйте диханням, намагайтесь не порушувати природний ритм. Просто вільно дихайте. Виконуйте вправу 5-10 хвилин.

Вправа № 6. «Дихальна медитація».

Займіть зручне положення. Розслабтесь, заплющити очі. Сконцентруйте увагу на диханні. Подумки рахуйте кожен видих від 1 до 10, потім повторюйте все спочатку. Вправу виконуйте 15-20 хвилин. Намагайтесь не заснути, постійно рахуйте видихи. Якщо під час виконання вправи ви щось відчували, чули, бачили образи, поділіться враженнями з оточенням.

Контрольні питання:

1. Що таке стрес, неврастенія, істерія та невроз нав'язливих станів?
2. Які ви знаєте механізми психічного та фізіологічного стресу?
3. Які наслідки стресу.
4. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.
5. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

ТЕМА № 2.4. Семінар.

Психічне здоров'я людини як складова досконалого здоров'я.

Мета.

Узагальнити і систематизувати теоретичні знання студентів про психічне здоров'я, стрес та фізіологічну основу стресу як адаптивної реакції. Згадати види стресів, механізми впливу емоції людини на її органічні процеси.

Розвивати творчість, професіоналізм, практичні навички.

Час - 2 години.

Література:

[2, 5, 7, 9, 11, 14, 15, 17, 21, 23, 25, 27]

Зміст заняття.

1. Психічне здоров'я індивіда як складова досконалого здоров'я.
2. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
3. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.
4. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
5. Позитивне мислення і здоров'я людини.

Контрольні питання та завдання:

1. Чому нервова система є матеріальною основою психіки? Відповідь обґрунтуйте.
2. Перелічіть фактори виникнення психоемоційних перевантажень.
3. Візначте, що таке стрес-фактор? Прокоментуйте основні дослідження з цього питання.
4. Які індивідуальні особливості реагування людей на стрес-фактори?
5. Розкрийте зміст механізму саморегуляції.
6. Який взаємозв'язок має характер харчування людини і стан її психічного здоров'я?
7. Як можна поліпшити стан психічного здоров'я людини з допомогою харчування?
8. Яка ролі сну в зміцненні здоров'я людини? Про що свідчать порушення сну?
9. Як впливає характер думок людини на поведінку, бачення дійсності, стиль життя, здоров'я?
10. Що таке позитивне мислення? Як воно впливає на здоров'я людини? Відповідь обґрунтуйте?
11. Чи можете ви визначити перспективи вашого особистісного росту, роботи із самовдосконалення, порівнюючи модель «я-ідеальне» і «я-реальне»?
12. Як формується образ власного Я? Яка роль позитивного мислення у роботі з образом власного?

13 Яке значення мають методи психічної саморегуляції у профілактиці і послабленні дії дистресів на організм людини? Відповіді обґрунтуйте.

Питання для дискусії:

1. Обґрунтуйте ваше розуміння сутності психічного здоров'я.
2. Яке ваше ставлення до різних загальнозміцнюючих засобів та яке їх значення у формуванні психічного здоров'я? Чи маєте ви намір дотримуватися їх у повсякденному житті?

Теми доповідей і рефератів:

1. Аспекти саморегуляції діяльності.
2. Харчування й емоційна напруга.
3. Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи.
4. Нормалізація сну.
5. Народні засоби зняття нервово-емоційної напруги.
6. Формування "образу Я" в контексті основ позитивного мислення.

Додаток до теми:

Шість міфів про психічне здоров'я

1. **Міф:** Люди, які мають психічні розлади є «психами», «неадекватними», вони небезпечні, їх потрібно ізолювати від суспільства.
ПРАВДА: У БІЛЬШОСТІ ВИПАДКІВ ПОВЕДІНКА ЛЮДЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ, МАЛО ЧИМ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ЗАГАЛЬНОПРИЙНЯТОЇ.
2. **Міф:** Психічні розлади не виникають у дітей та підлітків. Усі ознаки, які можуть бути у них – це лише «особливості віку, вони їх переростуть»
ПРАВДА: ЩОНАЙМЕНШЕ ОДНА ДИТИНА З П'ЯТИ МАЄ ПЕРІОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.
3. **Міф:** Депресія - це ознака ліні, поганого характеру та небажання щось робити.
ПРАВДА: ДЕПРЕСІЯ ЗУМОВЛЕНА ПОРУШЕННЯМ ХІМІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У МОЗКУ.
4. **Міф:** Залежність (алкогольна, наркотична) – це вибір людини, її спосіб життя, який свідчить про відсутність сили волі
ПРАВДА: ЗАЛЕЖНІСТЬ – ЦЕ СКЛАДНИЙ ФЕНОМЕН, ЯКИЙ ОХОПЛЮЄ БАГАТО ЧИННИКІВ.
5. **Міф:** Усі люди, які хворіють на психічні розлади, є агресивними та небезпечними.
ПРАВДА: ДУЖЕ МАЛО ЛЮДЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ СКОЮЮТЬ НАСИЛЬНИЦЬКІ ПРАВОПОРУШЕННЯ.

Завдання 2. Заповнити таблицю.

Таблиця 1

Причини та наслідки дитячого алкоголізму

Віковий період	Причини	Наслідки
Раннє дитинство (0-3 роки)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Дошкільний і молодший шкільний вік (3-9 років)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Підлітковий та юнацький вік (9-18 років)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Завдання 3.

Пройти тестування. Зробити висновок.

Тестування «Чи завзятий Ви курець?».

Питання:

1. Скільки сигарет Ви випалюєте упродовж дня?

0 балів – до 15;

1 бал – 15-25;

2 бали – більше 25.

2. Який вміст нікотину в сигаретах, які Ви палите?

0 балів – до 0,8 мг;

1 бал – 0,8-1,5 мг;

2 бали – більше 1,5 мг.

3. Чи ковтаєте Ви дим, коли палите?

0 балів – ніколи;

1 бал – іноді;

2 бали – завжди.

4. Коли Ви більше палите: вранці або у другій половині дня?

1 бал – вранці;

2 бали – у другій половині дня.

5. Коли Ви викурюєте першу сигарету?

2 бали – вранці, вставши с ліжка

1 бал – після сніданку;

0 балів – пізніше.

6. Чи палите Ви в ліжку, коли хворієте?

1 бал – так;

0 балів – ні.

7. Яка сигарета дає Вам найбільше задоволення?

1 бал – перша;

0 балів – наступна.

8. Чи складно Вам не палити у громадських місцях?

1 бал – так;

0 балів – ні.

Підрахуйте суму отриманих балів.

0-3 бали. Ваш організм ще не встиг звикнути з курінням. Вам буде легко кинути цю шкідливу звичку.

4-6 балів. Ви вже пристрастилися до сигарети. Потрібно негайно кидати палити.

7-9 балів. Ваш організм уже залежить від нікотину. Якщо продовжуватиме так само багато палити, стан значно погіршиться.

10 балів і більше. Можна вважати, що Ви прикуті до сигарети, щоб кинути палити, Вам потрібно багато терпіння та сили волі, але робити це необхідно.

Висновок

Контрольні питання:

1. Які ви знаєте основні механізми соціального контролю?

2. Охарактеризуйте форми прояву порушень поведінки.

а) Злочинність.

б) Алкоголізм.

в) Наркоманія.

г) Суїцид.

д) Проституція.

3. Як Ви розумієте вислів «соціалізація особистості»?

4. Причини виникнення девіантної поведінки та шляхи її подолання.

Завдання 2.

Відповісти на питання, зробити висновки.

Що ви знаєте про СНІД?

Таблиця 1

Питання	Вірно(В) Невірно (Н)
1	2
1. Небезпечно обіймати людину, хвору на СНІД	
2. Заразитися ВІЛ можна, користуючись громадським туалетом	
3. Якщо Ви сильні та здорові, то не заразитесь ВІЛ	
4.Тільки гомосексуалісти та наркомани повинні піклуватися про те, щоб не заразитесь ВІЛ	
5.Люди, які вводять собі внутрішньовенні лікарські препарати, не повинні користуватися голками інших людей	
6. Не можна заразитися вірусом СНІДу (ВІЛ) , коли п'єш з однієї склянки з людиною, що хвора на СНІД	
7. Можна заразитися СНІДом, якщо Ви мали лише один сексуальний контакт	
8. Якщо хтось отримав травму, що супроводжується кровотечею, слід зупинити кров руками.	
9. Вірусом СНІДу можна заразитися, якщо хворий чихає або кашляє на тебе	
10. Обговорювати питання сексу, наркотиків та СНІДу з друзями	
11. СНІД викликаний ретровірусом	
12. Позитивний результат тесту на СНІД означає, що людина хвора на СНІД	
13. ВІЛ уражує червоні кров'яні тільця	
14. Вірус СНІДу передається крізь усі виділення тіла	
15. Щоб застерегти себе від інфікування ВІЛ під час орального сексу, слід користуватися презервативом	
16. Тести на вірус СНІДу, як правило, надійний	
17. ВІЛ передається трьома основними шляхами: при сексуальних контактах, контактах з кров'ю, та від матері до дитини під час внутрішньоутробного розвитку та пологах	
18. Правильне використання презервативів допомагає в багатьох	

випадках уникнути передачі вірусу СНІДу	
19. Багато з симптомів СНІДу нагадують симптоми інших захворювань	
20. Однією з проблем, пов'язаних зі СНІдом, є те, що між зараженням та миттю прояву можуть пройти роки	
1	2
21. Кожна людина, що заразилася на ВІЛ, помре	
22. Якщо ізолювати хворих СНІдом dsl навколишнього середовища та мікроорганізмів, що містяться в ній, вони не помруть	
23. Хворі на СНІД житимуть, якщо їм замінити кров новою чистою кров'ю	
24. Хворі на СНІД житимуть, якщо ввести їх Т-хелпери замість руйнованих	
25. У хворих на СНІД порушується статевая функція	
26. СНІД – одна із найстрашніших хвороб у світі	
27. ВІЛ передається через поцілунок	
28. Вірус СНІДу можна виявити відразу після інфікування	
29. Заражений на ВІЛ відрізняється за зовнішнім виглядом від здорової людини	

Завдання 3. Заповніть таблицю.

Таблиця 2.

Захворювання, які передаються статевим шляхом

Назва захворювання	Збудник	Інкубаційний період	Патогенез
1	2	3	4
Сифіліс	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
Гонорея	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
Хламідіоз	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
Генітальний герпес	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
1	2	3	4
Трихомоноз	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
Лобковий педикульоз	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Додаток до теми:

Симптоми захворювання на СНІД

Захворювання небезпечно тим, що з моменту інфікування до появи перших явних симптомів може пройти не один рік. На стадії, коли ще немає симптомів, захворювання можна виявити за допомогою аналізу крові.

Виділяють 5 стадій СНІДу:

1. Через 2-3 місяці після зараження може відбутися різке підвищення температури, головний біль, збільшення лімфовузлів і поява висипу на тілі. Цей симптом часто можна сплутати з симптомами інших захворювань. Але варто знати, що триває він приблизно 3 тижні. У будь-якому випадку рекомендується звернутися до лікаря.
2. Потім настає період носія вірусу, коли СНІД протікає безсимптомно. Можуть бути незначні симптоми, наприклад, збільшення лімфовузлів. Цей період небезпечний тим, що може тривати до 10 років. Людина не знає про нього, а захворювання руйнує організм.
3. Далі стадія, яка характеризується сильним збільшенням лімфатичних вузлів (триває приблизно 3 місяці).
4. Далі настає стадія, коли симптоми СНІДу яскраво виражені: хворий різко втрачає вагу, з'являється сильний кашель, що не припиняється, діарея.
5. Наступна стадія - це погіршення симптомів четвертої стадії, що в кінцевому підсумку призводить до летального результату.

Контрольні питання:

1. Що таке СНІД, ВІЛ?
2. Профілактика соціальних та венеричних хвороб.

Часто батьки припускаються помилки, думаючи, що статеве виховання — це відповідь на запитання дитини: «Звідки беруться діти?» або якась одноразова лекція в школі. Поняття статевого виховання значно ширше. Воно включає в себе питання формування в дітей з раннього віку ідеалу хлопчика і дівчинки, чоловіка і жінки, уявлення про норми і правила їхньої поведінки, вміння будувати взаємини з представниками іншої статі на основі поваги почуттів інших людей.

Статеве виховання дитини в сім'ї починається зі спостережень за взаєминами батьків і їхнім ставленням до дітей. І якщо батько хлопчика грубо поводить себе з магір'ю, то ніякі лекції не доведуть дитині, що шлюб — це союз взаємної любові й поваги. Досвід говорить йому про інше. Коли дитина дізнається про фізіологічний аспект шлюбу, вона пов'яже це з відомою їй картиною грубих стосунків. Або уявить дівчинку, яка росте з почуттям непотрібності, тому що батьки надають перевагу її братові. Вона завжди недолюбуватиме чоловіків, бо вважатиме, що вони одержують у житті все найкраще, а жінки завжди є жертвами. Тільки побудовані на коханні та повазі, піклуванні та увазі взаємини батьків є прикладом для наслідування сином чи донькою для розвитку в них найкращих рис.

Молодші школярі — це діти 6—10 років. Саме в цьому віці, у зв'язку з появою нових обов'язків перед колективом, суспільством, відбувається перебудова системи міжособистісних стосунків, їх зміст та форма значною мірою залежать від раніше сформованої готовності до співробітництва хлопчиків і дівчаток, власного досвіду спілкування з ровесниками і дорослими своєї та протилежної статі. Уже в цьому віці з'являються сексуальні інтереси, які учні старанно приховують, переживаючи сором, страх. Негативне, хво-робливе переживання проявів статевого дозрівання є наслідком неправильного статевого виховання. Коли діти не задовольняють свої інтереси щодо статевих проблем, стосунків між дівчатками і хлопцями, жінками і чоловіками, відчувають труднощі, в спілкуванні з особами своєї і протилежної статі, вони вдаються до мастурбації, сексуальних ігор. Частіше це буває серед хлопчиків, бо їхня сексуальна активність вища, ніж у дівчаток. У них спостерігаються умовно сексуальні прояви, що сигналізують про необхідність втручання в процес статевого виховання: смоктання пальців, кусання губ і нігтів, ковиряння в носі, виривання волосся, постійне тримання рук у кишених.

У зв'язку з неправильним статевим вихованням дівчатка початкових класів нерідко насторожено ставляться до хлопчиків, уникають стосунків із ними; для хлопчиків же характерна переоцінка себе і почуття власної переваги над дівчатками. Суттєвим недоліком у вихованні школярів обох статей є невміння організувати спільну діяльність, знайти правильні шляхи побудови взаємин, що може ускладнити їхні стосунки.

Запобігання конфліктам між учнями й ученицями — це питання не тільки дисципліни, а й статевого виховання. Адже якщо дівчатка б'ються з хлопчиками, то останнім важко по-лицарськи ставитися до представниць «слабкої статі». А як виховувати «лицаря», коли немає «принцеси» — ніжної і слабкої, і, навпаки, як виховувати у дівчаток риси жіночості, якщо поряд немає благородного лицаря?

Пам'ятайте, що статеве виховання і статева освіта, виховання лицюності і жіночості, культури взаємин хлопчиків і дівчаток — це, перш за все, підготовка до щасливого сімейного життя. Тому весь устрій сімейного і шкільного життя має бути побудованим з огляду на особливі відмінності між хлопчиками і дівчатками.

Статева освіта не повинна обмежуватися підготовкою дівчаток і хлопчиків лише до фізіологічних проявів статевого розвитку. Учені Німеччини вважають, що діти молодшого шкільного віку мають знати про чоловічі сім'яні клітини, жіночу яйцеклітину, запліднення, вагітність, живлення плода, пологи та ін. Енциклопедія сексуального життя для дітей 7—9 років, написана французькими медиками, допоможе вам делікатно і вміло відповісти на «важкі» дитячі запитання.

Серед проблем, які складають зміст статевого виховання молодших школярів, важливе місце займає питання розподілу обов'язків у сім'ї, їх взаємодоповнення з урахуванням індивідуальних, вікових і статевих особливостей, бажань і нахилів членів сім'ї, оскільки саме це так чи інакше впливає на формування рис, притаманних жінкам чи чоловікам. Отже, хлопчиків у сім'ї необхідно виховувати як помічників: доручати їм мити підлогу, чистити картоплю, прибирати у квартирі, поливати квіти тощо. Особливе значення має закупівля продуктів. Хибною є точка зору тих батьків, які вважають, що до магазину мають ходити тільки жінки. Виховуючи хлопчиків, слід прищеплювати їм не лише суто чоловічі вміння та навички, а й переконувати, що допомога жінці в домашній повсякденній роботі аж ніяк не принижує їхню чоловічу гідність. Привчайте поступатися місцем дівчинці, пропускати її вперед у дверях, допомагати нести важку сумку. Переконайте хлопчиків, що дівчинка фізично слабша, морально чутливіша, вона майбутня мати і тому потребує бережливого, чуйного ставлення. Хлопчик повинен усвідомити: справжній чоловік той, у кого є почуття відповідальності, хто ніколи не зловживає перевагою в силі.

Дівчатка також мають мити посуд, чистити килими, прибирати в кімнатах, ходити до магазину. Якщо дівчинка з власного бажання бере в руки молоток, а не виконує тільки «жіночі» справи, то заважати цьому також не варто. І все ж таки, передусім, варто привчати дівчинку доглядати за старенькою бабусею, молодшим братиком чи домашніми тваринами. Почуття гордості, гідності, жіночності може бути виховане тільки шляхом залучення до діяльності, спрямованої на піклування про інших, зокрема представників чоловічої статі, розвитку вміння співчувати, допомагати і словом, і ділом. На випадок, коли відсутня чи хворіє мати, донька повинна знати, що саме необхідно придбати із харчових продуктів, і доручити це зробити комусь із членів сім'ї чоловічої статі.

Ефективність статевого виховання в умовах сім'ї значною мірою залежить від правильного вибору й використання методів виховання, зокрема таких, як бесіда, розповідь на етичну тему, пояснення, створення педагогічних ситуацій, сюжетно-рольова гра, перегляд і обговорення кінофільму, читання художньої літератури тощо.

Контрольні питання:

1. Для чого людині потрібна сім'я та джерела сімейної злагоди?
2. Послідовність прояву ознак пубертатного розвитку в обох статей.
3. Здійснення статевого виховання на різних вікових етапах.
4. Родина і її роль у сучасному суспільстві.
5. Статеве виховання учнів і підготовка їх до сімейного життя.
6. Сексуальне виховання наших дітей (емоції, почуття дитинства)

7. Яке мають значення фізкультурно-оздоровчі навантаження для ослаблених та хворих учнів?
8. Позакласна оздоровча робота і спортивно-масова робота в школі.

ТЕМА № 3.6. Семінар.

Соціальні умови здоров'я. Духовний світ людини.

Мета.

Узагальнити та систематизувати теоретичні знання студентів про соціальні умови здоров'я та духовний світ людини.

Вивчити засоби роботи вчителя, що використовує духовний підхід.

Час - 2 години.

Література:

[3, 5, 6, 7, 10, 13, 17, 18, 21, 27, 29]

Зміст заняття:

1. Соціальні умови здоров'я.
2. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням.
3. Валеологічний потенціал релігії.
4. Здоров'я і духовність: поняття про основні духовні закони.

Контрольні питання та завдання:

1. Найголовніші способи збереження здоров'я людини в релігійній практиці.
2. Священні книги про здоров'я людини.
3. Проблема здоров'я в нетрадиційних релігійно-містичних ученнях.
4. Негативні аспекти впливу релігії на здоров'я людини.
5. Наведіть власні приклади спілкування членів сім'ї та проаналізуйте їх причини і характер.
6. Розкрийте структуру виховних відносин у школі.
7. Дайте характеристику гуманізації та демократизації освіти як основним напрямкам її розвитку.
8. Яку людину можна вважати інтелігентною?
9. Яким чином впливає розвиток самосвідомості людини на її здатність ефективно підтримувати своє здоров'я?
10. Поясніть сутність феномену української сім'ї.
11. Що таке людська свідомість? Чи всі наші дії регулюються тільки свідомістю?
12. Наведіть приклади понять, суджень і умовиводів.

Питання для дискусії:

1. Як можна використати взаємозв'язок між фізичним і духовним для організації здорового способу життя?
2. Яким чином впливає розвиток самосвідомості людини на її здатність ефективно підтримувати своє здоров'я?
3. Чим відрізняються пізнавальне й оціночне відображення дійсності?
4. Що таке ідеали і як вони утворюються?
5. Яку людину можна назвати духовно багатою?

Теми доповідей і рефератів:

1. Вікові особливості спілкування індивіда.
2. Людина в соціумі.
3. Типи взаємодії суб'єктів.
4. Сучасна сім'я, її функції.
5. Сім'я і школа.
6. Моральність і здоров'я.

Додаток до теми:

Психологія відносить до складових духовного світу наступні елементи:

1. Знання. Людина володіє великим потенціалом, і сьогодні їм накопичений величезний інформаційний багаж. Духовний розвиток припускає наявність і сприйняття знань про природу, суспільство і, головне, знань людини про самого себе.
2. Віра і переконання. В першу чергу цей компонент передбачає, що людина вірить в істинність переконань, напрямних його розум і дії.
3. Цінності. Дана частина духовного світу надає життю людини осмисленість, формує ідеали і визначає особистісну позицію.
4. Емоції і почуття. Елементи, на підставі яких будується зв'язок людини з іншими людьми і суспільством в цілому.

Питання до заліку

1. Валеологія як наука і навчальний предмет.
2. Розвиток науки про здоров'я від реліктових культур до цивілізованих держав Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю.
3. Стратегія оздоровлення народів Сходу та лікування в класичній Греції та Римі.
4. Внесок лікарів середньовіччя та епохи Відродження. Сучасний етап: можливості нової стратегії оздоровлення.
5. Сутність людини та сенс її життя. Феноменальна природа людини.
6. Біологічна, соціальна та психічна природа людини в контексті проблем здоров'я.
7. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
8. Сучасний стан здоров'я населення України.
9. Здоровий спосіб життя як шлях формування і зміцнення здоров'я сучасної людини.
10. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.
11. Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування.
12. Профілактика основних захворювань дітей в ембріональному періоді.
13. Наслідки дитячих інфекційних захворювань та їх профілактика.
14. Валеологічні основи догляду за новонародженою і грудною дитиною.
15. Здоров'я школяра: негативні і позитивні тенденції.
15. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика.
17. Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.
18. Оздоровче тренування дітей і підлітків як шлях до формування і зміцнення фізичного здоров'я.
19. Фізична культура і загартовування у підтримці фізичного здоров'я індивіда.
20. Біологічні ритми і здоров'я людини.
21. Застосування методу фітопрофілактики у практиці оздоровлення людського організму.
22. Проблема харчування в минулому і в нинішній час.
23. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.
24. Сучасні теорії харчування.
25. Народні традиції харчування.
26. Екологічні аспекти здоров'я-і хвороб людини.
27. Зумовленість стану здоров'я дітей та дорослих географічними й кліматичними умовами України.
28. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
29. Алергія, її причини, клініка і профілактика.
30. Психічне здоров'я індивіда як складова досконалого здоров'я .
31. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.

32. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.
33. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
34. Позитивне мислення і здоров'я людини.
35. Законодавчі акти України та світової спільноти про здоров'я .
36. Прояви девіантної поведінки, її соціальні корені та вплив на здоров'я людини і соціум
37. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням.
38. Роль духовності у формуванні здоров'я людини.
39. Сім'я як фактор формування духовного здоров'я молоді людини.
40. Оздоровчі заходи та системи.
41. Шкідливі звички та їх профілактика.
42. Соціальні хвороби.
43. Планування сім'ї. Роль контрацепції в охороні репродуктивного здоров'я жінки.
44. Валеологічні основи статевого виховання в сім'ї та школі.
45. Спадкові хвороби. Генеалогічне дослідження.
46. Валеологічні аспекти роботи з комп'ютером..
47. Психологічні та фізіологічні механізми стресу.
48. Вплив технологічних факторів на здоров'я населення.
49. Формування "образу власного Я" в контексті створення основ позитивного мислення.
50. Соціально-педагогічні аспекти різних виявів девіантної поведінки.
51. Вікові особливості спілкування індивідів.
52. Негативні аспекти впливу релігії на здоров'я людини.
53. Моральність і здоров'я.
54. Форми і види оздоровчої роботи засобами фізичної культури.
55. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я людини.
56. Причини і передумови виникнення валеології.
57. Медицина і валеологія.
58. Людина, особливість та індивідуальність.
59. Особиста позиція і роль учителя у створенні поведінкової стратегії людини на збереження власного здоров'я.
60. Професійні захворювання.

Післямова

Робочий зошит для аудиторної та позааудиторної самостійної роботи спрямований на підготовку висококваліфікованих спеціалістів для рішення сучасних завдань по збереженню та збільшенню резервів здоров'я, здорового способу життя, формування у студентів світогляду про систематичне зміцнення здоров'я, умінь і навичок упровадження оздоровчих технологій, проведення тренінгів.

Запропонований робочий зошит дає можливість студентам систематизувати свої знання із курсу.

Викладачу – підвищити рівень навчального процесу, активізувати розумову діяльність студентів при виконанні самостійних робіт, педагогічних тренінгів по моделюванню уроків із курсу «Основи валеології» з упровадженням інноваційних технологій.

За результатами вивчення дисципліни студенти повинні:

- ❖ усвідомлювати цінність і значення здоров'я для повноцінного гармонійного розвитку особистості в реалізації власних можливостей і талантів;
- ❖ використовувати сучасний досвід і методи валеопедагогіки та валеопсихології;
- ❖ вміти працювати з валеологічною інформацією, аналізувати і впроваджувати її в педагогічний процес;
- ❖ проводити дослідницьку роботу;
- ❖ оволодіти валеологічними технологіями;
- ❖ визначати рівень і стан здоров'я та розробляти валеологічні заходи по підвищенню рівня здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей;
- ❖ володіти умінням експрес-оцінки рівня здоров'я індивіда;
- ❖ проводити аналіз стану здоров'я та рівня здоров'я (фізичного, психічного, духовного);
- ❖ складати комплекси оздоровчих заходів, розваг, ігор з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей;
- ❖ засвоїти методологію проведення просвітницької роботи з дітьми та батьками з питань валеології.

Література:

1. Андреев Ю. А. Три кита здоров'я / Ю. А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 336 с.
2. Апанасенко Г. Г. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини. / Г. Г. Апанасенко. – Київ : МГП “Тетрополіс”, 1992. – 123 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 178 с.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова : Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
5. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Київ : Здоров'я, 1998. – 248 с.
6. Белов В. К. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие. / В. К. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – Москва : Недра Коммюникейшнс ЛТД, 1999. – 664 с.
7. Бойченко Т. Батькам про валеологію : посіб. для батьків старшокл. / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко. – Київ, 2000. – 134 с.
8. Болгаревич З. Е. Народна медицина українців / З. Е. Болгаревич – Київ : Наукова думка, 1990. – 154 с.
9. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посібник : в 2 ч. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.
10. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990 – 207 с.
11. Брег П. Лечение без лекарств / П. Брег. – Київ : Потенциал, 1993. – 252 с.
12. Булич Е. Г. Теоретичні основи валеології : навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – Київ : ІЗМН, 1997. – 224 с.
13. Вазманова Ж. Т. Инфекционные и паразитарные болезни / Ж. Т. Вазманова. – Киев : Здоров'я, 2000. – 342 с.
14. Валеология : науч.-практ. журнал / Южный федеральный ун-т. – Ростов-на-Дону, 1996-2018. – Режим доступа : <http://journal.valeo.sfedu.ru/>. – Название с экрана.
15. Васильева З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – Москва : Медицина, 1984. – 320 с.
16. Відренко А. Е. Шкідлива дія алкоголю та нікотину на організм людини / А. Е. Відренко. – Київ : Рад. школа, 1982. – 12 с.
17. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. / В. П. Войтенко. – Киев : Здоровье, 1991. – 25 с.
18. Воропай О. Звичаї нашого народу / О. Воропай. – Київ : Оберіг, 1991. – 12 с.
19. Гадасина А. Д. Запрещенные плоды : подростки и секс : книга для учителя / А. Д. Гадасина. – Москва : Просвещение, 1991. – 80 с.

20. Глухов В. И. Физическая культура и формирование здорового образа жизни / В. И. Глухов. – Киев : Здоровье, 1988. – 97 с.
21. Игольников С. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней / С. Игольников. – Киев : Рад. Украина, 1991. – 109 с.
22. Камінський В. В. Друг здоров'я : система природного оздоровлення / В. В. Камінський. – Київ : МП “Колос”, 1993. – 304 с.
23. Кениг В. Г. 100 лет здоровой жизни : пер. с нем. / В. Г. Кениг, И. Ваникурса. – Таганрог : Акад. из-во междунар. ин-та медицины, 1982. – 127 с.
24. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – Москва : Молодая гвардия, 1987. – 192 с.
25. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – изд. 2-е дополн., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
26. Куровський Ю. А. Скарбниця здоров'я / Ю. А. Куровський. – Киев : Урожай, 1994. – 3 с.

27. Путняк Н. Г. Управление дыханием и здоровье / Н. Г. Путняк. – Киев : Здоровье, 1991. – 158 с.
28. Стельмахович М. Г. Народне дитинознавство / М. Г. Стельмахович. – Київ : т-во “Знання”, 1991. – 48 с.
29. Шида И. Ф. Социально-психологические и медико-биологические основы семейной жизни / И. Ф. Шида, Л. И. Шида. – Киев : Вища школа, 1990. – 239 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

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	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Додаток 2.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							
Змістовий модуль №1							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	С.р.	Сума

Поточне тестування та самостійна робота							
Змістовий модуль №2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	С.р.	Сума

Поточне тестування та самостійна робота							
Змістовий модуль №3							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	С.р.	Сума

Навчальне видання

Олена Олександрівна Дехтярєва
Оксана Олександрівна Пальчик
Ольга Василівна Молчанюк

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Робочий зошит
для аудиторної та позааудиторної
самостійної роботи

Формат 60×84 1/16. Бумага офсетна. Гарнітура Times New Roman
Друк офсетний.
Тираж 100 екземплярів.

