

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ



ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ ПЕРЕДБАЧАЄ ТАКІ РОЗДІЛИ:



1. Поняття про здоров'я та його діагностика. Сучасний стан здоров'я населення України.
2. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
3. Рухова активність – основа здорового способу життя.
4. Основи здорового способу життя дітей та підлітків.
5. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя.



ВИЗНАЧЕННЯ



Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий і в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань, але необхідність збереження здоров'я й запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти й виховання формування здорового способу життя.

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

полягає у забезпеченні студентів необхідними теоретичними знаннями для формування сучасного учителя фізичної культури та основ здоров'я, фахівця з оздоровчої фізичної культури; формування системи професійних знань, вмінь і навичок з основ здорового способу життя; теоретичне обґрунтування необхідності збереження й зміцнення здоров'я; вивчення сучасних наукових положень про здоровий спосіб життя та його компоненти, механізмів впливу способу життя на здоров'я людини та тривалість життя; використання засобів і методів оздоровлення та зміцнення здоров'я, а також формування здорового способу життя різних вікових груп населення.

ЗАВДАННЯ

- формування системи знань про здоров'я, здоровий спосіб життя та його компоненти;
- методи діагностики рівня здоров'я;
- вивчення методів та засобів оздоровлення та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя різних вікових груп населення;
- вміння практично застосовувати набуті знання та навички в своїй професійній діяльності з метою профілактики захворювань, використання засобів оздоровлення, рекреації та оптимізації здоров'я людини, орієнтації її на здоровий спосіб життя;
- формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та формування здорового способу життя різних вікових груп населення.

ЗНАТИ

- поняття про здоров'я, фізичне здоров'я та методи його діагностики;
- сучасний стан здоров'я населення України та причини його погіршення;
- механізми впливу способу життя на здоров'я людини та тривалість життя;
- сучасні наукові положення про здоровий спосіб життя та формування здорового способу життя різних груп населення;
- компоненти здорового способу життя та їх характеристику;
- зміст різних видів оздоровчих занять та засобів оздоровлення, рекреації та зміцнення здоров'я;

