**Тема лекції 1. Валеологія як наука і навчальний предмет.**

**План**

1. Валеологія як стратегія виживання в сучасному суспільстві. Причини і передумови виникнення валеології.
2. Медицина і валеологія: реальні перспективи наукового а практичного вирішення проблем здоров’я населення.
3. Валеологія як наука і навчальний предмет. Сучасний стан вирішення питання методологічного забезпечення валеології як науки.
4. Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології. Основні завдання валеології як навчального предмету.

**Література**

1. Бойченко Т.Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С.25 – 27.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С. 3- 9.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье.– Л., 1987.– 125с.
4. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В,Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
5. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
6. Грибан В.Г Валеологія [Текст] : підручник для ВНЗ / Г. Грибан. -2-е вид. -К.:ЦУЛ, 2012. - 342c.
7. Самошкіна К.М. Основні напрямки валеології в системі шкільної освіти //Валеологія: методичний бюлетень. - № 10. – Харків, 1995. – С.5–9.

**Тема лекції. Харчування і здоров’я**

**План**

1. Проблема харчування в минулому і в нинішній час.
2. Проблема харчування в минулому.
3. Шлях до здоров’я через правильне харчування в наші дні.
4. Клімат і харчування.
5. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.
6. Характеристика стану харчування жителів України. Політика українського уряду в галузі харчування.
7. Загальна характеристика харчових речовин (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини)
8. Основи раціонального харчування.

**Література**

1. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В,Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч.2. – 160 с.
2. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
3. Грибан В.Г Валеологія [Текст] : підручник для ВНЗ / Г. Грибан. -2-е вид. -К.:ЦУЛ, 2012. - 342c. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи.–М., 1987.–207с.
4. Медкова И.Л., Павлова Т.Н. Пища, которая лечит. М., 1995. – 512 с
5. Наумко В.І. Культура і побут населення України. – К., 1993.
6. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
7. Пономарьов М.С. Українська минульщина. - К.
8. Поль С.Брегг Здоровье и долголетие. – М., 1996. – 416 с. («Чудо голодания» - С. 5 – 154).
9. Смолянський Б.Л., Григоров Ю.Г. Релігія та харчування.– К., 1995.– 176 с.
10. Цветков В.А., Резников М.А. Посты: правда и вымыслы. – М., 1990. - 127
11. Шелтон Г. Правильное питание – «Ортотрофия». – М., 1993. – 69 с.

**Практичне заняття**

**Тема. Духовний світ людини та її здоров’я (6 год.)**

**Питання для опрацювання.**

* 1. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
  2. Взаємозалежність між духовним життям і фізичним здоров’ям людини.
  3. Історична еволюція концепції здоров’я.
  4. Розвиток самосвідомості людини і здоровий спосіб життя.
  5. Сім’я як фактор формування духовного здоров’я людини.
* Сім’я: визначення, сутність, історичний аспект;
* Сучасна сім’я, її функції;
* Взаємодія сім’ї та закладу дошкільної освіти.
  1. Поняття про основні духовні закони.
* Моральність і здоров’я
* Духовні закони і здоров’я людини.

**Література**

1. Белов В.И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.
2. Булич Е.Г., Муравйова І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997. – 224 с.
3. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. ІІ. – 160 с.
4. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – 160 с.
5. Грибан В.Г Валеологія [Текст] : підручник для ВНЗ / Г. Грибан. -2-е вид. -К.:ЦУЛ, 2012. - 342c.
6. Франц Александер, Шелтон Селесник. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. – М., 1995. – 602 с.
7. Фром Э. Человек для себя. – Мн., 1992. – 253.
8. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.