**Навчальна дисципліна «Методика навчання основ здоров’я»**

 **Спеціальність 227 Фізична реабілітація**

**Практичне заняття № 11**

***Тема:* ПРОФІЛАКТИКА ОСНОВНИХ ФОРМ ЗАХВОРЮВАНЬ**

**Мета:** ознайомити студентів з основними факторами ризику здоров’я, заходами профілактики основних форм захворювань, критеріїв здорового способу життя.

**Теоретичні відомості**

Вважається, що зв’язок захворюваності та смертності з чинниками ризи­ку носить кількісний характер без переходу в якісні зміни. Такий підхід фор­мує основу рекомендацій при формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) і профілактики захворювань. Ефективність профілактичних заходів:

1. Важливі заходи, що дозволяють знизити кількість захворювань та їх важкість — це ті, які вживаються самим пацієнтом. Багато рутинних тес­тів є недієвими, пов’язаними з великими витратами, недостатньо клінічно значущі. Тому акцент робиться на зміни в поведінці самого пацієнта.

2. Необхідно ретельний відбір тестів і заходів, врахування статі, віку, індивідуальних чинників ризику, щоб якомога більше знизити ризик побіч­них ефектів і неприємностей від виконання процедур обстеження.

3. Просвітництво пацієнта або консультації з проблеми профілактики виявилися більш корисними, ніж традиційна медична практика (проведен­ня діагностичних процедур). Таким чином, сама людина несе відповідаль­ність за своє здоров’я.

***Практичне завдання***

*Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь*

1. Основні фактори ризику
2. Профілактика основних форм захворювань
3. Критерії здорового способу життя.

**Література**

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпмйская литература, 2003. – 424 с.
2. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.
3. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.