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

**Спеціальність 227 Фізична реабілітація**

**Практичне заняття № 12**

***Тема:* Парадигми здорового способу життя.**

**Проблеми здоров’я населення України.**

**Мета:** ознайомити студентів з передумовами формування здорового способу життя, напрямками діяльності щодо охорони здоров’я населення України

**Теоретичні відомості**

Якість **життя** визначається як “ступінь задоволеності індивідом важливими можливостями його життя”.

Зваживши всі аспекти у межах цієї парадигми щодо здорового способу життя, слід зазначити важливість таких питань:

– чи має індивід знання про здоровий спосіб життя;

– чи існують можливості отримати ці знання;

– чи знає індивід, де отримати необхідні або додаткові знання;

– чи доступні ці джерела для кожного;

– чи достатній рівень його підготовки, щоб скористатися знаннями;

– порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;

– самооцінка необхідності змін у своєму житті та усвідомлення цієї не­обхідності;

– оцінка наявності об`єктивних (що не залежать від індивіда) можли­востей для здорового способу життя;

– оцінка наявних суб`єктивних (що залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;

– оцінка спроможності змінити суб’єктивні можливості, що заважає цим змінам, чи прагне сам індивід до цих змін, які умови необхідні, щоб змінити.

В Україні головні заходи з розвитку включають в себе: розвиток системи охорони здоров’я та розширення доступу до неї, вдосконалення системи освіти та навчання навичкам здорового способу життя, покращення побутового середовища та послуг, захист навколишнього середовища для майбутніх поколінь.

**Практичне завдання**

**Завдання**

*Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь*

1. Законодавча сфера України щодо формування здорового способу життя.

2. Які загальні підходи до визначення політики сприяння здоров‘ю та здоровому способу життя в законодавстві України?

**Література**

1. 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.
2. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
3. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б.Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.