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

**Спеціальність 227 Фізична реабілітація**

**Практичне заняття № 9**

***Тема:* ПОНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Мета:** ознайомити з критеріями (рівень життя, якість та стиль життя) здорового способу життя та його складовими.

**Теоретичні відомості**

Здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, пов’язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).

2. Раціонально збалансоване харчування.

3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).

4. Відсутність шкідливих звичок.

5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).

6. Культуру міжособистісного спілкування і поводження в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).

7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).

8. Статеву культуру.

**Практичне завдання**

**Завдання 1**

*Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь*

1. Що таке рівень життя?

2. Суть якості та стилю життя.

3. Категорії здорового способу життя.

4. Шляхи поліпшення здоров’я.

5. Зміст принципів здорового способу життя.

6. Методи та стратегії здорового способу життя.

**Завдання 2**

Розробити один соціальний проект по формуванню здорового способу життя певної категорії населення (діти дошкільного віку; діти молодшого шкільного віку; підлітки; юнаки; молодь; люди похилого віку; люди з особливими потребами).

**Література**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л.А.Попова. – Ростов-на-Дону : Гиппократ, 2000. – 243 с.
2. 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.
3. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов] / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, 2001. – 416 с.
4. Гладышев Ю. В. Валеология: Учебно-методический комплекс. / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. – Новосибирск: НГУЭУ, 2008. – 108 с.
5. Гончаренко М.С. Валеопедагагічний словник./ М.С. Гончаренко, С.Є.Лупаренко. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. – 121 с.
6. Петрушин В. И. Валеология : [учебное пособие] / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина – М. : Гардарики, 2003. – 432 с.
7. Сущенко Л. П. Валеологія як наука про здоров’я / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.
8. 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.
9. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
10. 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.