„ВАЛЕОЛОГІЯ”

ФВГЕП, КАФЕДРА ЕКОЛОГІЇ, 101 „ЕКОЛОГІЯ”, „БАКАЛАВР”,ІІІ КУРС

Буцяк Анна Андріївна, byanna1712@ukr.net

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Анотація | Інтернет-ресурс |
| Лекційний курс |
| 1. | Раціональна організація життєдіяльності людини. | Методологічні основи, фактори та планування раціональної організації життєдіяльності людини. Фактори раціональної організації життєдіяльності працівників розумової праці. | [www.pharmencyclopedia. com.ua › article › valeologiya](http://www.pharmencyclopedia. com.ua › article › valeologiya) |
| 2. | **Психологічні основи здоров’я.** | Психіка і її компоненти. Фізіологічні основи психіки. Еволюційні передумови формування психіки людини. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. Поняття про психічне здоров’я. | [uml.ua › diyalnist › proforiientatsiia › valeolohiia](http://uml.ua/diyalnist/proforiientatsiia/valeolohiia/) |
| 3. | **Структурно-функціональна організація травної системи.** | **Морфо-функціональні особливості шлунково-кишкового тракту. Типи травлення. Секреторна та моторна функції травного тракту. Відчуття голоду та насичення.** | [pidruchniki.com › meditsina ›](https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya) [valeologiya](https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya) |
| 4. | **Вплив харчування на функціонування основних систем організму людини.** | **Фізіолого-гігієнічні основи нейрогуморальної регуляції функцій організму. Особливості будови нервової системи. Вплив структури та характеру харчування на нейрогуморальні процеси. Роль харчування у функціонуванні серцево-судинної системи.** | [valeolog.net › userfiles](http://valeolog.net/userfiles/978_4.pdf) |
| 5. | Принципи раціонального та оздоровчого харчування. | Харчування як спосіб оздоровлення. Фізіолого-гігієнічне значення нутрієнтів. Основні правила оздоровчого харчування. Правила поєднання продуктів харчування. Екологія харчування | [kostiantynivska-silrada.gov.ua](https://kostiantynivska-silrada.gov.ua/valeologiya-yak-zasib%C2%A0-zberezhennya-ta-zmicnennya%C2%A0-zdorov%E2%80%99ya-ditej%C2%A0-doshkilnogo-viku-04-27-24-26-12-2018/) |
| Самостійна робота |
| 1. | Формування здорового способу життя як комплексна проблема. | Здоровий спосіб життя і його складові. Власна відповідальність за стан здоров’я. Ознаки здорової і нездорової людини. Головні причини недотримання правил і норм здорового способу життя. | [www.pharmencyclopedia. com.ua › article › valeologiya](http://www.pharmencyclopedia. com.ua › article › valeologiya) |
| 2. | Духовний розвиток людини. | Духовність як ключова складова здоров’я. Психоемоційна активність. Позитивне мислення. Радість і щастя. Феномен плацебо. | [uml.ua › diyalnist › proforiientatsiia › valeolohiia](http://uml.ua/diyalnist/proforiientatsiia/valeolohiia/) |
| 3. | Основи індивідуальної конституції людини. | Поняття про індивідуальну конституцію людини. Характеристика конституційних типів. Характеристика життєвих принципів. Зміни життєвих принципів протягом життя людини. | [pidruchniki.com › meditsina ›](https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya) [valeologiya](https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya) |
| 4. | Ендоекологія. | Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму. Практика очищення. | [valeolog.net › userfiles](http://valeolog.net/userfiles/978_4.pdf) |
| 5. | Рухова активність і здоров’я | Оздоровчий ефект фізичного тренування. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси. Вплив рухової активності на функціонування внутрішніх органів. | [kostiantynivska-silrada.gov.ua](https://kostiantynivska-silrada.gov.ua/valeologiya-yak-zasib%C2%A0-zberezhennya-ta-zmicnennya%C2%A0-zdorov%E2%80%99ya-ditej%C2%A0-doshkilnogo-viku-04-27-24-26-12-2018/) |
| 6. | Основи загартовування. | Значення процедур загартовування. Особливості та правила проведення процедур загартовування. Принципи загартовування. | [uml.ua › diyalnist › proforiientatsiia › valeolohiia](http://uml.ua/diyalnist/proforiientatsiia/valeolohiia/) |
| 7. | Оздоровче дихання. | Процес газообміну. Правильне дихання. Повне йогівське дихання.Очищувальне дихання. Дихання для зміцнення нервів. Вдихи життя. | [pidruchniki.com › meditsina ›](https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya) [valeologiya](https://pidruchniki.com/158407208058/meditsina/valeologiya) |
| 8. | Голодування. | Голодування як засіб оздоровлення. Процеси, які відбуваються в організмі людини під час голодування. Види голодування. Правила проведення голодування. | [dspace.oneu.edu.ua › jspui › bitstream](http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3435/1/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf) |