РЕКЛАМА ЗДОРОВ'Я

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Лектор	**доц. Ніколаєнко М.С.**
Семестр	**2**
Освітній ступінь	**Магістр**
Кількість кредитів ЄКТС	**4**
Форма контролю	**Залік**
Аудиторні години	**30 (15 год. лекцій, 15 год. практичних)**

Загальний опис дисципліни

Метою дисципліни є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'я збережувальної поведінки, як умови ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

Теми лекцій:

1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя особистості.
2. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.
3. Сучасні тенденції в розвитку здоров'я шкільної та студентської молоді.
4. Організація оздоровчого фізичного виховання у сім`ї.
5. Фізичні вправи та функціональні резерви людини. Харчування, шкідливі звички та здоров'я.
6. Педагогічні функції вчителя та уміння застосування методів валеологічного виховання, впровадження здорового

способу життя дітей. Зв`язок фізичного виховання та валеологічної освіти в школі.

7. Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні слов`янські методи по укріпленню здоров`я).

Теми практичних занять:

1. Організація роботи студента з вивчення курсу з реклама здоров’я. Рівні організації управління в сфері здоров`я людини та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров`я.

2. Основні поняття здоров`я людини. Спадковість та її вплив на здоров`я. Здоров`я, його визначення і цінність. Діагностика індивідуального здоров`я.

3. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров`я людини. Основні принципи формування здоров`я. Організація правильного харчування, режиму дня, занять спортом, загартовування та відпочинку.

4. Культура життя і здоров`я.

5. Дія голоду на організм. Дієта.

6. Маса тіла і здоров`я.

7. Здоров`я як соціальна цінність. Основи побудови індивідуальної оздоровчої системи.