

АНОТАЦІЯ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя»

Мета. Володіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя; володіти навичками, щодо формування мотивації здорового способу життя; навичками подолання стресових ситуацій, негативного впливу гіподинамії, нераціонального харчування, шкідливих звичок; використовувати набуті знання з загальної теорії здоров'я та здорового способу життя та використовувати в подальшій професійній діяльності.

Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

Здатність шукати шляхи постійного покращення якості реабілітаційних послуг.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні

Знати:

як оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження; основні завдання, методи і принципи загальної теорії здоров'я та здорового способу життя; суть поняття “здоровий спосіб життя”; дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини; основи психічного та соціального здоров'я; основи раціонального харчування; причини ризику та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань; основні ознаки патологічних станів у дітей дошкільного та шкільного віку; вплив екологічних чинників, нераціонального харчування, стресу та шкідливих звичок на стан здоров'я та шляхи їх подолання; основи статевого виховання та планування сім'ї;

Вміти: оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження; скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку; обґрунтувати принципи здорового харчування; обчислити енергетичні витрати з урахуванням віку людини, статі, ваги та рівня фізичної активності; класифікувати статус харчування за допомогою індексу маси тіла.