

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна**

«Затверджую»

**Голова приймальної комісії,
ректор Харківського національного
університету імені В.Н. Каразіна**

_____ **Бакіров В.С.**
« ____ » _____ **2016 р.**

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування у формі співбесіди
з основ здоров'я для осіб, які здобули ступінь бакалавра,
магістра, освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста та вступають на
навчання для здобуття ступеня бакалавра за іншою спеціальністю
(спеціалізацією, напрямом підготовки)

Затверджено на засіданні
Вченої ради філософського факультету,
протокол № 7 від 19 лютого 2016 р.

Голова Вченої ради
філософського факультету
І.В. Карпенко

1. Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини.

Місце валеології серед природничих наук та наук про здоров'я людини. Здоров'я як ключова категорія валеології. Поняття здоров'я, його інтегративний зміст. Здоров'я як практична і філософська проблема. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. Основні фактори, що впливають на здоров'я.

Історія пізнання людиною проблем власного здоров'я, його відновлення і збереження від стародавніх часів до сьогодення в контексті розвитку суспільства, науки і культури. Внесок вітчизняних та зарубіжних вчених у розвиток валеологічної науки.

2. Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві.

Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві: індивідуальний, груповий і суспільний рівні. Детермінанти стану здоров'я дітей та дорослих. Зумовленість здоров'я громадян України географічним, кліматичним і біологічним середовищем. Поняття здорового способу життя, його складові. Формування здорового способу життя на основі традицій та культурної спадщини українського народу.

Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

Чинники техногенного забруднення довкілля (зменшення товщини озонового шару, іонізуюча радіація, важкі метали, токсичні хімічні речовини та ксенобіотики тощо). Вплив антропічних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства.

3. Фізичне здоров'я людини.

Поняття фізичного здоров'я, його сутність. Передумови формування і складові фізичного здоров'я індивіду. Організм здорової людини та методи його обстеження. Причини порушення фізичного здоров'я (нещасні випадки, отруєння, травми, інфекції і т.д.): суть, причини, розвиток та ознаки. Імунітет як специфічний захист організму. Основи фітопрофілактики та фітотерапії. Біоритми і здоров'я. Складові індивідуального фізичного здоров'я, його залежність від конституції людини, анатомії, фізіології індивіду.

Еволюційні передумови рухової потреби. Вплив рухової активності на психосоматичний розвиток. Фізична культура як механізм тренування киснево-транспортних систем організму, розвантаження від стресу, нормалізації травлення, обміну речовин та регулювання маси тіла, підвищення резистентності організму.

Поняття про загартовування. Врахування індивідуальних, психологічних, біоенергетичних властивостей індивіду у використанні валеологічного потенціалу різних способів загартовування. Поняття про оздоровчий відпочинок. Практичні методи формування і збереження здоров'я.

Фізіологічна роль харчування. Харчування сучасної людини. Характеристика основних груп продуктів харчування. Вплив на організм рафінованих продуктів: цукру, солі, тваринних і рослинних жирів, білків. Потреба організму в вітамінах та мікроелементах. Роль води у життєзабезпеченні організму. Національні традиції харчування.

4. Основи психічного здоров'я.

Поняття психічного здоров'я та проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіду. Найважливіші риси і критерії оцінки психічного здоров'я особистості. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Механізми впливу емоцій людини на її органічні процеси. Саморегуляція, її структура та види.

Психічна взаємодія між людьми. Діяльність, міжособистісні відносини, спілкування, соціальне схвалення або осудження і психічне здоров'я особистості.

5. Соціальні умови здоров'я.

Суспільні складові довкілля як чинник формування та збереження здоров'я людей. Людина як біосоціальна істота. Людина серед людей. Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту. Міжособистісні відносини на виробництві як фактор, що обумовлює відчуття соціального комфорту, самопочуття людини у робочому колективі.

Прояви девіантної поведінки (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція, сексуальні збочення, суїцидні вияви) та вплив на здоров'я людини і суспільства.

6. Духовний світ людини і її здоров'я.

Загальнолюдські моральні цінності і норми. Умови формування волі, розуму, почуттів як складових компонентів духовного здоров'я. Взаємозв'язок духовної культури у суспільстві (освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль) і здоров'я людини. Особливості формування світогляду людини. Взаємозалежність між духовним життям і фізичним здоров'ям людини. Розвиток самосвідомості людини і здоровий спосіб життя.

Критерії оцінювання фахового вступного випробування у формі співбесіди з основ здоров'я

Основними критеріями оцінювання вступного випробування у формі співбесіди з основ здоров'я є:

- знання про місце валеології серед природничих наук та наук про здоров'я людини;
- знання про поняття і складові здорового способу життя;
- повнота відповіді про поняття здоров'я, його інтегративний зміст, критерії здоров'я та основні фактори, що впливають на здоров'я;
- повнота відповіді та використання основних методи оздоровлення у повсякденному житті;
- навички логічного, послідовного та грамотного викладу матеріалу щодо здоров'я та здорового способу життя;
- формулювання мети навчання та отримання валеологічних знань, вмінь та навичок.

Співбесіда з кожного питання оцінюється за наступною системою балів:

50 - 36	Вступник продемонстрував знання про місце валеології серед природничих наук та наук про здоров'я людини. Знання про поняття і складові здорового способу життя базуються сучасних досягненнях людства в галузі здоров'я. Відповідь повна, в ній розкритий основний зміст поняття здоров'я та здорового способу життя. Вступник посилається на застосування основних методів оздоровлення у повсякденному житті. Вступник має чітку мету навчання та отримання валеологічних знань, вмінь та навичок.
35 - 21	Вступник відтворив знання про місце валеології серед природничих наук та наук про здоров'я людини. Знання про поняття і складові здорового способу життя розкриваються на достатньому рівні. Відповідь достатньо повна, в ній розкритий основний зміст поняття здоров'я та здорового способу життя. Вступник посилається на застосування основних методів оздоровлення у повсякденному житті. Вступник має мету навчання та отримання валеологічних знань, вмінь та навичок.
20 - 11	Вступник відтворив знання про місце валеології серед природничих наук та наук про здоров'я людини. Знання про поняття і складові здорового способу життя розкриваються на достатньому рівні. Відповідь побудована навколо знань про здоров'я, здійснено поверхневий аналіз різних точок зору щодо означеної проблематики. Вступник допускає застосування тих чи інших методів оздоровлення у повсякденному житті. Вступник має мету навчання та

	отримання валеологічних знань, вмінь та навичок.
10 - 1	Вступник продемонстрував власні роздуми з питання, основних категорій здоров'я. Відповідь містить певні уявлення з історії валеології та уявлень про здоров'я. Відсутній аналіз різних точок зору щодо означеної проблематики. Відповідь є фрагментарною, відсутня логіка викладу матеріалу та власні висновки. Вступник допускає застосування тих чи інших методів оздоровлення у повсякденному житті. Вступник має мету навчання та отримання валеологічних знань, вмінь та навичок.
0	Відповідь відсутня.

Результат фахового вступного випробування у формі співбесіди з основ здоров'я зараховується за шкалою від **100 до 200 балів** та є сумою балів отриманих вступником за результатами співбесіди з двох питань, до яких **додається 100 балів**. Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість балів із вступного випробування складає не менше 120 балів.

ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 1999. – 306 с.
2. Гончаренко Валеологія в схемах. – Харьков, 2003. – 187 с.
3. Гончаренко М. С. Валеологический словарь. – Х., 1999. – 316 с.
4. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. теоретичні основи валеології. – Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.

Додаткова:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Бабин І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Ящук Г.В. Пізнай себе /Тернопіль: Астон. – 1996. – 232 с.
3. Брин В. Б. Физиология человека в схемах и таблицах. — Ростов на Дону: Феникс, 1999.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о Здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.
5. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Вредные привычки и их профилактика. Составители: Гончаренко М. С., Рожкова Л. И., Арина Н. В. – Киев, 2002. – 120 с.
7. Гоч В.П., Белов С.В. Теория Причинности. Севастополь, 2003.

8. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Казначеев В. П. Теоретические основы валеологии. Фундаментальные основы. – Новосибирск, 1993. – 121 с.
10. Марьясис Е. Д., Скрипник Ю. К. Азбука здоровья семьи. – М.: Медицина, 1992. – 208 с.
11. Попов С. В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). – СПб.: Союз, 1997. – 256 с.
12. Рост и развитие ребенка / В. В. Юрьев, А. С. Симаходский, Н. Н. Воронович, М. М. Хомич. — СПб.: Питер, 2000. — 272 с.
13. Тель Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. М.: ООО «Изд. Астрель», 2001. В 3-х томах. – Т.1 – 432 с. Т.2 – 480 с. Т.3 – 416 с.
14. Топоров Г. Н. Медицинская валеология. Кн.1. Общая медицинская валеология. Кодекс здорового образа жизни и долголетия. Харьков, 2003.
15. Бойченко Т. Є. Основи здоров'я: Підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. – К.: Генеза, 2008. — 160 с.
16. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна.— Х.: Вид-во «Ранок», 2009.— 176 с.
17. Основи здоров'я: Підручник для 8 класу загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Тагліна, І. Ю. Кузьміна.— Х.: Вид-во «Ранок», 2009.— 160 с.

Інформаційні ресурси

<http://apanasenko.at.ua>
<http://здоровье.com.ua>
<http://www.medpoisk.ru>
<http://www.bienhealth.com>