

**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 випробування з основ здоров'я
для здобуття ступеня бакалавра осіб, які здобули
освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста**

**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. 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 антропогенних 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.

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. Поняття про оздоровчий відпочинок. Практичні методи формування і збереження здоров'я.

Фізіологічна роль харчування. Харчування сучасної людини. 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. Найважливіші риси і критерії оцінки психічного здоров'я особистості. Поняття про стрес. 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 серед людей. 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 випробування з основ здоров'я

Основними критеріями фахового випробування 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.

Відповідь з кожного питання оцінюється за наступною системою балів:

100-80 балів	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.
79-60 балів	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.
59-40 балів	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.
39-1 балів	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, відсутні 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.

При визначенні оцінки з фахового випробування з основ здоров'я підсумовується загальна кількість балів, отриманих вступником за відповіді на три питання екзаменаційного білету та ділиться на число питань. Таким чином визначається середній бал за відповідь вступника за 100-бальною шкалою (із заокругленням до цілого числа) .

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., Муравов 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., Муравов И. В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Вредные привычки и их профилактика. Составители: Гончаренко М. С., Рожкова Л. И., Аринина 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. – 208с.
- 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>