

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”



професор з науково-педагогічної роботи

Олександр ГОЛОВКО

“27” червня 2022 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

**Менеджмент здоров'я**

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський)

вид дисципліни \_\_\_\_\_ зв вибором (міжфакультетська )  
(обов'язкова / за вибором)

факультет \_\_\_\_\_ усі факультети

2022/2023 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«24» червня 2022 року, протокол № 5

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Анастасія ЛІТВІНОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «09» червня 2022 року, № 8

В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА

Програму погоджено науково-методичною комісією філософського факультету

Протокол від 15 червня 2022 року, № 10

Голова науково-методичної комісії  
філософського факультету



Сергій ГОЛІКОВ

## **ВСТУП**

Програма навчальної дисципліни «Менеджмент здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для гуманітарних спеціальностей.

Навчальна дисципліна «Менеджмент здоров'я» займає провідне місце у підготовки фахівця за першим (бакалаврським) рівнем, оскільки є дисципліною, яка забезпечує підвищення рівня культури здоров'я особистості. Вивчення дисципліни «Менеджмент здоров'я» базується на засадах інтеграції теоретичних і практичних знань, отриманих студентами у загальноосвітніх навчальних закладах (біологія, фізіологія, основи здоров'я, основи безпеки життєдіяльності, фізична культура, трудове навчання тощо), одержаних в ході оволодіння загальноосвітніми дисциплінами у вищому освітньому закладі, а також набутих життєвим досвідом.

Програма навчальної дисципліни складається з розділів:

**Розділ 1. Сучасні методи застосування знань про здоровий спосіб життя та оздоровлення молоді.**

**Розділ 2. Менеджмент здоров'я.**

### **1. Опис навчальної дисципліни**

**1.1. Мета курсу** – вивчення закономірностей управління здоров'ям, що є одним із важливих аспектів при створенні умов для формування, зберігання та укріпленні власного здоров'я; сформуванню уявлення про побудову індивідуальної оздоровчої програми та вміння впровадити її у власне життя; використовувати сучасні методи оздоровлення, діагностики свого стану здоров'я.

**1.2. Головними завданнями** менеджменту здоров'я є: сприяти формуванню загальних принципів організації оздоровчої роботи, формуванню змістовних понять курсу «Менеджмент здоров'я» через тісний взаємозв'язок основ фізіології, анатомії, психології людини та валеології. Зокрема оволодіння теоретичними поняттями з даного курсу студенти набудуть уміння попереджувати можливі порушення у стані здоров'я, оцінювати загальний стан організму, застосовувати різноманітні методи оздоровчої профілактики.

**Завданнями вивчення дисципліни є:**

- забезпечення підвищення рівня культури здоров'я;
- формування знань, вмінь та навичок ведення здорового способу життя;
- діагностування стану свого організму;
- формування процесів управління здоров'ям при побудові індивідуальних оздоровчих програм.

**1.3. Кількість кредитів 3**

**1.4. Загальна кількість годин 90**

<b>1.5. Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й, 3-й	
Семестр	
4-й, 6-й	
Лекції	
32 год.	
Практичні, семінарські заняття	
-	
Самостійна робота	
58 год.	
Індивідуальні завдання	
-	

### **1.6. Заплановані результати навчання:**

В результаті вивчення курсу студенти набудуть теоретичні знання про управління власним здоров'ям, про принципи організації оздоровчої роботи; особливості фізичного та психічного розвитку особистості; методи і заходи збереження та зміцнення здоров'я; основні принципи функціонального перевантаження організму людини; шкідливі фактори; слідкувати за станом здоров'я.

Студенти мають оволодіти уміннями:

- знання організаційно-оздоровчих заходів забезпечення життєдіяльності та вміння обґрунтувати, забезпечити виконання у повному обсязі оздоровчо-профілактичних заходів зі здорового способу життя;

- знання будови та функцій опорно-рухового апарату, органів травної, дихальної, ендокринної та імунної системи, центральної та периферичної нервової системи, органів чуття, серцево-судинної системи в нормі, під час фізичних навантажень та впливу довкілля;

- вміння складати індивідуальні оздоровчі програми, застосовувати методи оздоровчої профілактики та використовувати здоров'язбережувальні технології;

- здатність до професійного спілкування, забезпечувати гармонійні та конструктивні взаємовідносини при виконанні професійних завдань для досягнення цілей професійної діяльності;

- здатність аналізувати механізми впливу шкідливих факторів на людину, визначати характер взаємодії організму людини з небезпеками навколишнього середовища.

## 2. Тематичний план навчальної дисципліни

### ***РОЗДІЛ 1. Сучасні методи застосування знань про здоровий спосіб життя та оздоровлення молоді.***

#### **Тема 1. Застосування оздоровчих знань в сучасному просторі.**

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Значення знань про здоров'я та здоровий спосіб життя для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя, підвищення рівня здоров'я населення та збереження генофонду нації. Внесок у розвиток науки про здоров'я вітчизняних та зарубіжних учених. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я.

#### **Тема 2. Підвищення рівня знань про культуру здорової особистості.**

Підвищення рівня здоров'я населення та збереження генофонду нації. Формування здорового способу життя молодого покоління. Ознайомлення з механізмами впливу негативних чинників на стан здоров'я та шляхами зменшення їх негативного впливу – основа корекції поведінки людини. Діагностика стану здоров'я. Критерії здоров'я. Здоров'я та хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я.

**Тема 3. Фізичне здоров'я.** Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності — гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондиліоз), у діяльності внутрішніх органів. Фізична культура як профілактика розвитку гіподінамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності людини різного віку.

**Тема 4. Харчування.** Харчування та здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний — калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі — необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Проблеми й одної недостатності та шляхи її подолання. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Токсичні речовини в їжі.

**Тема 5. Психічне здоров'я.** Поняття про психічне здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних настанов на здоров'я як чинник виникнення хвороби. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізм впливу емоцій людини на процеси в організмі. Емоційні чинники хвороби. Роль загально-зміцнювальних заходів у формуванні психічного здоров'я.

**Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.** Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.

**Тема 7. Діагностика здоров'я.** Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я. Моделі та норми при оцінці здоров'я. Основні проблеми в оцінці здоров'я. Діагностика показників індивідуального здоров'я. Функціональний резерв на функціональні можливості. Тестування рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення.

**Тема 8. Попередження хвороб.** Поняття про хворобу та її причини. Імунітет: види імунітету та чинники, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартовування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України.

## ***РОЗДІЛ 2. Менеджмент здоров'я.***

**Тема 9. Побудова індивідуальної оздоровчої програми.** Теоретичні та методологічні засади оздоровлення. Здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів. Основні принципи розробки та застосування індивідуальної оздоровчої програми.

**Тема 10. Вправи по керуванню здоров'я.** Саморегуляція поведінки. Психологія мислення. Програма оздоровчої роботи. Щоденник самоконтролю. Здоров'я жінок. Здоров'я чоловіків. Алгоритм власних дій при побудові індивідуальної оздоровчої програми.

**Тема 11. Самоменеджмент здоров'я.** Самоосвіта. Роль самоменеджменту в стані здоров'я. Основні складові саморозвитку. Самопізнання. Розвиток особистості під час використання оздоровчих заходів.

**Тема 12. Оздоровчі технології.** Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя. Ознайомлення з науково обґрунтованими методами: фітооздоровлення, аромапрофілактика та ін. Профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Важливість індивідуального підходу до вибору оздоровчої методики чи системи.

**Тема 13. Психологічна надійність людини та працездатність.** Психологічна надійність людини та її роль у забезпеченні безпеки. Захисні властивості людського організму. Працездатність. Поняття «втома», «перевтома». Види напруження.

### 3. Структура навчальної дисципліни

№	Назви розділів і тем	Кількість годин			
		Денна форма			
		Усього	У тому числі		
лекції	практичні		самостійна робота		
<b><i>РОЗДІЛ 1. Сучасні методи застосування знань про здоровий спосіб життя та оздоровлення молоді.</i></b>					
1	Тема 1. Застосування оздоровчих знань в сучасному просторі.	6	2		4
2	Тема 2. Підвищення рівня знань про культуру здорової особистості.	6	2		4
3	Тема 3. Фізичне здоров'я.	6	2		4
4	Тема 4. Харчування.	6	2		4
5	Тема 5. Психічне здоров'я.	6	2		4
6	Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.	8	4		4
7	Тема 7. Діагностика здоров'я.	6	2		4
8	Тема 8. Попередження хвороб.	6	2		4
	Разом за Розділом 1	50	18		32
<b><i>РОЗДІЛ 2. Менеджмент здоров'я.</i></b>					
9	Тема 9. Побудова індивідуальної оздоровчої програми.	12	4		8
10	Тема 10. Вправи по керуванню здоров'я.	10	4		6
11	Тема 11. Самоменеджмент здоров'я.	6	2		4
12	Тема 12. Оздоровчі технології.	6	2		4
13	Тема 13. Психологічна надійність людини та працездатність.	6	2		4
	Разом за Розділом 2	40	14		26
	<b><i>УСЬОГО ГОДИН:</i></b>	<b><i>90</i></b>	<b><i>32</i></b>		<b><i>58</i></b>

## 5. Завдання для самостійної роботи

№	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин денна
<b>РОЗДІЛ 1. Сучасні методи застосування знань про здоровий спосіб життя та оздоровлення молоді.</b>		
1	Зробити конспект та знайти різні тлумачення поняття «здоров'я» (не менше 20).	6
2	Вивчити групи факторів ризику, що зменшують тривалість життя. Скласти власну програму по виключенню зі свого життя груп факторів ризику, що зменшують тривалість життя. Звіт про виконання завдання представити у вільній формі (твір-роздум, таблиця, схема і т.п.). У звіті відобразити відповіді на наступні питання: 1. Які групи факторів ризику, що зменшують тривалість життя є в твоєму житті? 2. Яку групу факторів ризику, що зменшують тривалість життя ти маєш намір (а) виключити зі свого життя в першу чергу? 3. Що саме ти будеш робити, щоб виключити цю групу факторів ризику?	20
3	Розробити та записати власні дії при оздоровленні свого організму.	6
<b>РОЗДІЛ 2. Менеджмент здоров'я.</b>		
4	Скласти власну індивідуальну оздоровчу програму та оформити її у форматі Word.doc.	26
	Разом:	58

## 6. Методи контролю

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом: відвідування лекційних занять, виконання самостійної роботи та складання заліку.

Навчання здійснюється на основі вербальних та практичних методів навчання, методу проблемних ситуацій, також використовуються інтерактивні технології (аудіовізуальний супровід ігрових ситуацій та наочні методи) та методики навчання.



## 7. Методи навчання

Подача нової інформації відбувається за допомогою відеоконференції (онлайн лекції), а також тексти лекції, презентації розташовані в дистанційному курсі на платформі Moodle. Обговорення (питання для самоперевірки) відбувається за допомогою чат, форум. Інтерактивні практичні роботи, пошук відповідей на питання проводяться в дистанційному курсі. Оцінювання відбувається через інтерактивне тестування, виконання практичного завдання та автоматизовані тести.

## 8. Схема нарахування балів:

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання												Підсумковий контроль – залік	Разом	
Розділ 1.						Розділ 2.								
Теми:						Теми:								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12			T13
3	4	3	4	4	4	4	4	6	6	6	6			6
Разом – 30 б.						Разом – 30 б.						40 б.	100 б.	

## Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Менеджмент здоров'я»

<i>Рівні навчальних досягнень студентів</i>	<i>Бали</i>	<i>Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів</i>
<b>I. Початковий</b>	<b>1-49</b>	Студент відтворює окремі факти, за допомогою навчальної літератури фрагментарно характеризує окремі дані щодо сутності здоров'я та здорового способу життя, знає поняття здоров'я, володіє фрагментарними знаннями про здоров'я, хворобу, за допомогою викладача може провести оцінку стану організму людини, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою.
<b>II. Середній</b>	<b>50-59</b>	Студент самостійно дає визначення окремих понять курсу; за допомогою навчальної літератури відтворює навчальний матеріал, характеризує окремі дані щодо сутності здоров'я та здорового способу життя, знає поняття здоров'я, володіє фрагментарними знаннями про здоров'я, хворобу, за допомогою викладача може провести оцінку стану організму людини, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за

		<p>заданою тематикою; частково володіє основними методами оздоровлення, за інструкцією викладача може провести обстеження стану людини, за допомогою навчальної літератури може розробити рекомендації щодо менеджменту здоров'я.</p>
	<b>60-69</b>	<p>Студент самостійно, але не повно відтворює навчальний матеріал, дає визначення поняттям курсу; знає сутність здоров'я та здорового способу життя, знає поняття здоров'я, володіє знаннями про здоров'я, хворобу, за допомогою викладача може провести оцінку стану організму людини, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; володіє основними методами оздоровлення, за інструкцією викладача може провести обстеження стану людини, за допомогою навчальної літератури може розробити рекомендації щодо менеджменту здоров'я; робить розрізнені висновки.</p>
<b>III. Достатній</b>	<b>70-79</b>	<p>Студент самостійно відтворює навчальний матеріал, дає визначення поняттям курсу; знає сутність здоров'я та здорового способу життя, знає поняття здоров'я, володіє знаннями про здоров'я, хворобу, за допомогою викладача може провести обстеження стану людини, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; володіє основними методами оздоровлення, за інструкцією викладача може провести обстеження стану людини, за допомогою навчальної літератури може розробити рекомендації щодо менеджменту здоров'я; робить нечітко сформульовані висновки.</p>
	<b>80-89</b>	<p>Студент самостійно відтворює навчальний матеріал, дає визначення поняттям курсу; знає сутність здоров'я та здорового способу життя, знає поняття здоров'я, володіє знаннями про здоров'я, хворобу, може провести обстеження стану людини, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; володіє основними методами оздоровлення, може провести обстеження стану людини; може розробити рекомендації менеджменту здоров'я; робить сформульовані висновки, проявляє нестандартний підхід при вирішенні типових навчальних та ситуаційних завдань.</p>

<b>IV. Високий</b>	<b>90-100</b>	Студент логічно та усвідомлено відтворює навчальний матеріал; дає визначення поняттям курсу; знає сутність здоров'я та здорового способу життя, знає поняття здоров'я, володіє знаннями про здоров'я, хворобу, може провести обстеження стану людини, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; володіє основними методами оздоровлення, може провести обстеження стану людини; обґрунтовано розробляє рекомендації менеджменту здоров'я; проявляє креативне мислення при побудові навчальних занять; вільно спілкується з аудиторією, може впоратися з додатковими навчальними завданнями; раціонально поводить себе в непередбачених ситуаціях.
--------------------	---------------	---

#### **Шкала оцінювання:**

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка
90 – 100	зараховано
70-89	
50-69	
1-49	не зараховано

### **9. Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. Валеологія : [Навч. пос. для студентів вищих закладів освіти] — в 2 ч.; [за ред. В. І. Бобрицької] - Полтава «Скайтек», 2000. Ч. I ,146 с., Ч. II, 160 с.
3. Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : [Навч. пос]. К. : ІЗМН, 1997. 224 с.
4. Валеологія в схемах [за ред. Гончаренко М.С]. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія: [Підручник]. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
6. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір навчального закладу : Науково-практична розробка. / С. О. Омельченко. - СДПУ, 2012. 166 с.

**Додаткова:**

1. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: [навч. посіб.] / Омельченко С. О. Слов'янськ: Вид. Центр СПДУ, 2009. 205 с.
2. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків: [Монографія] / С. О. Омельченко. Луганськ: Альма – матер, 2007. 352 с.
3. Плахтій П. Д. Чинники довкілля і здоров'я людини (основи теорії та тести): [Навчальний посібник]. [За ред. Плахтія П.Д]. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. 136 с.
4. Тимченко Г. Н., Тимченко А. Н. Психофізіологічні основи здоров'я: [методичний посібник для практичних занять і самостворюючої роботи студентів] / Г. Н. Тимченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. 65 с.
5. Топоров Г. Н. Культура здоров'я: [Навчальний посібник] / [Під. ред. Топорова Г. Н.]. Х.: Коллегиум, 2009. 168с.
6. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини / Л. П. Сущенко. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 324 с.
7. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навч. посіб.] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – Х. : «ОВС», 2002. 400 с.

**10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення**

- 1) Інформаційний ресурс (дистанційний курс): Менеджмент здоров'я. Літвінова А. М., 2019. (Навчально-методична праця рішення вченої ради університету, протокол № 2 від 18.12.2019. Сертифікат № 188/2020)
- 2) Muscular-skeletal diseases (Захворювання опорно-рухової системи): <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/muscular-skeletal-diseases>
- 3) Current events in health and medicine (Поточні події в галузі охорони здоров'я та медицини): <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/current-issues-in-health-and-medicine>
- 4) Організація охорони здоров'я та громадське здоров'я: <https://eliademy.com/catalog/other/organizacija-zdravoohranenija-i-obschestvennoe-zdorov-e-144-chasa-sertifikacionnyj-cikl.html><http://tourlib.net/lib.htm>
- 5) Психологія стресу та способи боротьби з ним: ([http://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014\\_T1/about](http://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about))
- 6) <http://www.zakon.gov.ua/>