

**Силабус курсу**  
**Загальна теорія здоров'я**

Освітній ступінь – магістр  
Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка  
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
Освітньо-професійна програма  
«Фізична реабілітація»  
Кількість кредитів – 3  
Рік підготовки, семестр – 2 рік, 3 семестр  
Компонент освітньої програми: вибіркова  
Дні занять: ауд. 607  
Консультації: четвер 14.05, ауд. 607  
  
Мова викладання: українська



**Керівник курсу**

**Канд.біол.наук, доц. Храбра С.З.**  
**Контактна інформація: 0676720272**

**Анотація дисципліни**

**Метою** вивчення предмету «Загальна теорія здоров'я» є формування у студентів холистичного уявлення про здоров'я людини, вивчення складових здорового способу життя, а також шляхів і методів формування здорового способу життя.

**Основними завданнями** дисципліни є навчити студентів орієнтуватися в критеріях здоров'я людини, оцінювати спосіб життя людини, діагностувати особливості порушення способу життя людини, освоїти шляхи профілактики розладів здоров'я людини шляхом зміни її способу життя.

**Навчальний контент**

Тема	Результати навчання
Тема 1. Здоров'я людини. Основні шляхи оздоровлення організму. Міфи про здоров'я.	Сім ключів до балансу здоров'я. Поняття про нутрігеноміку
Тема 2. Основні чинники погіршення здоров'я людини в сучасному світі.	Токсична їжа. Захистіть власну голову. Ваш мозок любить поспати. Сидячий спосіб життя. Не

	втомлюйте мозок стресом. Токсичні речовини. Медикаменти. Токсичні хімікати, грибки, метали, хвилі.
Тема 3. Основні нутрієнти здоров'я.	Вітаміни, мікро- та мікроелементи, вода.
Тема 4. Шляхи оптимізації харчування. Роль жирних кислот Омега-3.	Чим відрізняється шкідлива для мозку їжа від корисної. Ваш мозок і жири. Роль жирних кислот омега-3 і інших жирів
Тема 5. Основні нейромедіатори, їх роль у здоров'ї людини.	Протеїни і амінокислоти - будівельні матеріали для нейромедіаторів і пам'яті. Чим займаються нейромедіатори? Чотири ключові нейромедіатори: дофамін, ацетилхолін, серотонін і ГАМК.
Тема 6. Вітамін Д, магній, селен і цинк та здоров'я мозку.	Вітамін D для депресії і деменції. Магній: мінерал для релаксації. Цинк. Селен.
Тема 7. Гормональний баланс і способи його нормалізації.	Центр оперативного управління усього організму. Щитовидна залоза - канарка в шахті токсичного довкілля. Статеві гормони: статеве дозрівання, пмс, перименопауза і андропаузачому нам треба більше спати? Приведіть свої гормони в стан балансу
Тема 8. Причини виникнення запальних процесів і їх запобігання.	Що таке системне запалення (усього організму)
Тема 9. Нормалізація процесів травлення.	Робота вашого кишечника: завжди в праці. Зв'язок кишечник - мозок. Як шкідливі мікроби зводять вас з розуму. Кишкові мікроорганізми і мозок. Пептиди і наш мозок. Імунна система кишечника і мозок. Небезпека антацидних препаратів. Нестача нутрієнтів: побічний ефект пошкодженого кишечника.
Тема 10. Токсини і їх види. Детоксикація як фактор здоров'я.	Роль харчування і їжі в здоров'ї людини і розвитку захворювань. Роль токсинів і важливість детоксикації для здоров'я і лікування захворювань.
Тема 11. Способи нормалізації енергетичного обміну в організмі.	Мітохондрії, їх будова, функція. Причини і запобігання зниженої роботи мітохондрій.
Тема 12. Стресові ситуації і способи їх регуляції.	Мозок і стрес. Стадії стресу. Значення стресу для організму. Методи запобігання негативного впливу стресу.
Тема 13. Програма оптимізації харчування та використання БАДів.	Продукти харчування, яких треба уникати. «Алергії» мозку: шеститижневий план прочищення мізків. Основні харчові алергени. Що слід їсти і як: принципи ультраразумного рішення. Як слід їсти? Важливість поєднання продуктів
Тема 14. Персоналізація програми зміцнення здоров'я.	Балансування семи ключів до ультраздоров'я і оптимізація шеститижневого плану. Ключ No 1: оптимізувати харчування. Ключ No 2: відновити гормональний баланс

Індекс у матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту та фізичної реабілітації в умовах комплексності та невизначеності
ЗК1.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ФК 9.	Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
ФК 10.	Здатність розуміти складні патологічні процеси та порушення, які піддаються корекції заходами фізичної реабілітації.
ФК 11.	Здатність розуміти клінічний діагноз пацієнта/ клієнта, перебіг захворювання, принципи та характер лікування.
ФК 12.	Здатність проводити фізичну реабілітацію осіб різного віку, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях.
ФК 13.	Здатність аналізувати, вибирати і трактувати отриману від колег інформацію.
ФК 14.	Здатність обстежувати та визначати функціональний стан, рівень фізичного розвитку, рухові та інші порушення осіб різного віку, нозологічних та професійних груп із складною прогресуючою та мультисистемною патологією.
ФК 15.	Здатність допомагати пацієнту/клієнту зрозуміти, сформулювати та реалізувати власні потреби.
ФК 16.	Здатність прогнозувати результати фізичної реабілітації, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму фізичної реабілітації, або компоненти індивідуальної програми, які стосуються фізичної реабілітації.
ФК 17.	Здатність визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта.
ФК 18.	Здатність контролювати стан пацієнта/клієнта зі складними та мультисистемними порушеннями відповідними засобами й методами.
ПРН 2.	Знаходити нормативні документи, методичні, регламентуючі та інформаційні матеріали для розв'язання конкретних задач при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп.
ПРН 4.	Відтворювати сучасний понятійний апарат, теорії та технології при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп, які є основою для оригінального мислення інноваційної діяльності.

ПРН 7.	Пояснювати клінічний діагноз, перебіг захворювання, принципи та характер лікування осіб різних нозологічних груп, які займаються руховою активністю.
ПРН 8.	Демонструвати вміння міжособистісної комунікації та впливу на поведінку людини для розв'язання конкретних задач при реалізації програм фізичної реабілітації та рухової активності у осіб різних нозологічних та вікових груп.
ПРН 12.	Дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та наукової роботи.

### Літературні джерела

1. Грушко В.С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя: Навчальний посібник з курсу "Валеологія". – Тернопіль, 2012. – 386 с.
2. <http://www.tnpu.edu.ua/kurs/106/>
3. Назарова І.Б. репродуктивне здоров'я та планування сім'ї. – Київ: Медицина, 2007. – 224 с.
4. Батечко С. Медицина "Восток - Запад" в програмне Гринспринг. – Б.Церковь: "Червона Рута-Турс", ЧП"Дельта", 2004. – 626 с.
5. Паунггер И., Поппе Т. Красота и здоровье тела в гармонии с лунными ритмами . – СПб: ИД "Весь", 2002. – 288 с.
6. Безпека харчування: сучасні проблеми. Посібник-довідник/ Укл. В.Баб'юк, О.В.Макарова і ін. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 456 с.

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедайлнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись у онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується таким чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-9) усне опитування, тести, завдання	65
ІНДЗ – презентація на одну з вибраних тем	15
Екзамен (теми 1-9) – тести, завдання	20