

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра медсестринства

**НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

навчальна дисципліна «ОСНОВИ МЕДСЕСТРИНСТВА»

**тема № 18 : Основи санологія**  
**Стан здоров'я з точки зору теорії адаптації**

**Перелік питань та завдань**

***1. Проблеми здорового способу життя у сучасному суспільстві***

***1.1. Валеологія — наука про індивідуальне здоров'я людини***

**Питання для опрацювання**

1. Предмет, завдання, методи та принципи валеології.
2. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками.
3. Здоров'я як наукова проблема.

**Поняття про здоровий спосіб життя.**

**Теми рефератів**

1. Основні проблеми валеології.
2. Індивідуальний кодекс здоров'я.
3. Проблема становлення валеологічної свідомості.

***1.2. Проблема здоров'я у валеології***

***Питання для опрацювання***

1. Здоров'я — індивідуальна та соціальна цінність. Потреба у здоров'ї.
2. Різні підходи до визначення здоров'я.
3. Спосіб життя і здоров'я.

**Теми рефератів**

1. “Шкідливі” звички і здоров'я.
2. Методи фізичного оздоровлення організму.

***1.3. Валеологія повсякденного життя***

***Питання для опрацювання***

1. Фізичне здоров'я, його сутність.
2. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик.
3. Охарактеризуйте Ваш індивідуальний руховий режим.

## **Теми рефератів**

1. Поняття гіподинамії. Її причини та наслідки.
2. Краса і здоров'я.
3. Актуальність довголіття

## **Підготувати:**

- бесіди, лекції на тему: “Рух і здоров'я”;
- пояснити пацієнту принципів раціонального харчування;
- визначення фізіологічних потреб різних груп населення (з урахуванням статі, віку, інтенсивності праці) у поживних речовинах і енергії;
- визначення оптимальної маси тіла людини;
- пояснення пацієнту основних принципів загартовування;
- проведення бесіди, лекції на тему: “Загартовування організму”;
- виготовлення тематичного санітарного бюлетеня “Загартовування організму”.