

НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я»

ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

Освітній рівень	<u>другий рівень вищої освіти - магістр</u>
Галузь знань	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
Спеціальність	<u>229 «Громадське здоров'я»</u>
Освітня програма	<u>Громадське здоров'я</u>

Автори:

доцент кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, **Гладун Т.С.**

професор кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, **Філоненко М.М.**

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол №2 від «14» вересня 2023 року

Завідувач кафедри, професор  Матяш М.М.

Тема № 1. Здоров'язбереження в освіті та напрями його реалізації.

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: навчити студентів визначити відповідність власного способу життя медичним уявленням про здоровий спосіб життя. Ознайомити з сучасними медичними уявленнями про вплив на здоров'я спадкових, екологічних та інших факторів оточуючого середовища, розвитку медицини та способу життя.

План заняття:

1. Призначення та специфіка дисципліни.
2. Обумовленість змісту педагогіки здоров'я цілями підготовки.
3. Поняття про здоров'я, хвороби, профілактику, лікування, реабілітацію, здоровий спосіб життя.

Питання для поточного контролю. Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Фактори, що формують спосіб життя.
2. Обмеження заходів для підтримки та зміцнення здоров'я, пов'язані з релігією, культурними традиціями, забобонами, проживання в екстремальних умовах.
3. Ризики для здоров'я від вживання психоактивних речовин, що викликають залежність.
4. Хвороби цивілізації.
5. Гомеостаз, «норма біологічної реакції».
6. Особисте, колективне та громадське здоров'я.
7. Медицина мирного та військового часу. Карантин.
8. Соматичне та психічне здоров'я.
9. Міфи про здоров'я.
10. Тривалість та якість життя.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до

доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо ви не згодні з тими, що надав доповідач.

Вправи:

Вправа 1. Опишіть ризики для власного здоров'я, оцінивши спадковість, спосіб життя (рухому активність, харчування, режим праці та відпочинку), психічну дієздатність, наявність хвороб, особливо небезпечні шкідливі звички (залежності), можливість та звичку вчасно звертатися за медичною допомогою.

Вправа 2. Розробіть план перетворення власного життя на більш безпечне завдяки власним зусиллям, допомозі сім'ї, лікарів.

Вправа 3. Опишіть спадкові хвороби, що виявлені або підозрюються у Вас та членів Вашої родини. Зверніть особливу увагу на цукровий діабет, гіпертонічну хворобу, ендогенні психози (шизофренію, маніакально-депресивний психоз).

Вправа 4. Опишіть власну мотивацію до змін способу життя.

Тема № 2. Фізична культура і спорт. Режим праці та відпочинку педагогів та тих, що навчаються (майбутніх фахівців громадського здоров'я).

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: навчити студентів визначати межі фізичної активності відповідно до статі, віку, тренуваності, обмежень за станом здоров'я, вивчити особливості власного сну.

План заняття:

1. Фізична активність, гіподинамія, перевантаження.
2. Режим праці та відпочинку.
3. Перерви у роботі, відпустки, сон.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Визначення оптимальної фізичної та спортивної активності.
2. Визначення обмежень фізичної та спортивної активності відповідно до встановлених діагнозів.
3. Використання реєстраторів фізичної активності (крокомірів тощо).

4. Визначення оптимальних та граничних параметрів роботи серцево-судинної системи при фізичній активності.
5. Фізичне та психічне навантаження, об'єктивні показники.
6. Аеробні та анаеробні фізичні вправи.
7. Режим праці та відпочинку.
8. Сон: призначення, фази, порушення.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

Вправи:

Вправа 1. Визначте оптимальний режим власної фізичної активності відповідно до віку, статі, тренуваності, обмежень за станом здоров'я, за допомогою тестів з навантаженням, вимірюванням пульсу, частоти дихання та артеріального тиску.

Вправа 2. Заповніть щоденник власної фізичної активності за останні три дні.

Вправа 3. Опишіть, якими видами спорту Ви займалися протягом життя. Які наслідки для Вас це мало? Яких успіхів взагалі можливо досягнути у цих видах спорту? Які ризики для здоров'я існують?

Вправа 4. Визначте фази власного сну, їх тривалість за допомогою фітнес-браслету. Заповнюйте щоденник сну протягом тижня.

Тема № 3. Травматизм і його зв'язок з фізичною активністю та насильством. Булінг у закладах вищої освіти

(практичне заняття – 2 години)

Мета заняття: познайомити студентів з причинами та наслідками побутового, промислового (виробничого) та спортивного травматизму, кримінального та військового насильства у масштабах світу та України, висвітлити проблеми булінгу та насильства у сім'ї. Побутовий, виробничий та спортивний травматизм. Кримінальне та військове насильство.

План заняття:

1. Булінг.
2. Основні ризики травматизації (механічних, хімічних, термічних пошкоджень) у побуті, на транспорті, під час навчання та на виробництві.
3. Екологічних та гігієнічних ризиків для здоров'я .
4. Заходи запобігання (або мінімізації наслідків) травматизму від нещасних випадків, дорожньо-транспортних пригод, кримінального, військового насильства, спортивного травматизму.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

1. Побутовий, виробничий та спортивний травматизм.
2. Булінг.
3. Насильство у сім'ї.
4. Кримінальне та військове насильство.
5. Травми та нещасні випадки серед усіх причин смерті.
6. ДТП: причини, смертність, інвалідність, запобігання, мінімізація наслідків.
7. Травми, опіки, ураження військового та мирного часу.

Заслухавши доповіді інших студентів, зробіть короткі нотатки щодо найменувань та характеристик представлених ними методів (прийомів), наведених даних. Обговоріть в аудиторії зміст виступів. Сформуйте питання до доповідачів. Надайте власні відповіді, якщо Ви не згодні з тими, що надав доповідач.

Вправи:

Вправа 1. Опишіть небезпечні ситуації у Вашому побуті під час приготування їжі, користування електричними та електромеханічними приладами, нагрівачами, газовим обладнанням, інструментами під час ремонтних робіт, прибирання. Визначте правила запобігання травмам.

Вправа 2. Обговоріть випадки неделікатного ставлення студентів один до одного під час спільного навчання, визначте межі неделікатних жартів та цькування (булінгу), зверніть особливу увагу на можливе цькування людей з обмеженими можливостями.

Вправа 3. Прочитайте книгу Еріка Берна «Люди, які грають у ігри. Ігри, у які грають люди». Методом транзакційного аналізу визначте переважні ролі, в яких перебуваєте Ви та члени Вашої родини.

Вправа 4. Ознайомтеся з поглядами на сімейні та виробничі конфлікти Стефана Карпмана, теорією трикутника страждань, оберіть свій спосіб виходу з трикутника.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості/ В.А. Гладуш, Н.В. Зимівець, З.П. Бондаренко, Л. М. Ніколенко та ін. Дніпро: Ліра, 2020, 384 с.
2. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2014. – 454 с.
3. Професійна педагогіка : навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В.І. Жигірь, О. А. Чернега ; за ред. М. В. Вачевського. – К. : Кондор, 2012. – 338 с.

Додаткова:

1. Штефан Л. В. Здоров'язберігаючі технології у сучасній освіті /Л. В. Штефан // Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 23 - 24 жовтня 2015 року). – Х.:Видво «Діса плюс», 2015. – С.148–149.
2. Збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції 28-29 квітня 2016 року <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream>