

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

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

**ЗАОЧНА ФОРМА**

<b>Освітній рівень</b>	<u>другий рівень вищої освіти - магістр</u>
<b>Галузь знань</b>	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
<b>Спеціальність</b>	<u>229 «Громадське здоров'я»</u>
<b>Освітня програма</b>	<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.** Настановча лекція. Здоров'язбереження та основні напрями його реалізації.

(лекційне заняття – 1 години)

**Мета:** 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 лекції:

1. Особисте, колективне та громадське здоров'я.
2. Хвороби цивілізації.
3. Тривалість та якість життя.
4. Ризики для здоров'я від вживання психоактивних речовин, що викликають залежність.

**Ключові поняття:** спосіб життя, екологічні фактори, зміцнення здоров'я, гомеостаз, «норма біологічної реакції», медицина мирного та військового часу, карантин, соматичне здоров'я, психічне здоров'я.

**Рекомендована література:**

1. Професійна педагогіка : навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В. І. Жигірь, О. А. Чернега ; за ред. М. В. Вачевського. – К. : Кондор, 2012. – 338 с.
2. Сліпчишин Л.В. Психолого-педагогічні основи впровадження сучасних підходів до навчання у ПТНЗ : навч.-метод. посіб. / Л. В. Сліпчишин. – Львів : Сполом, 2008. – 148 с
3. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2014. – 454 с.
4. Шевченко В.В. Засади пропаганди донорства крові серед студентів України: Матеріали 7-ї науково-практичної конференції «ВІЛ і ХПСШ: бар'єри на шляху поширення» / В.В. Шевченко, О.С. Шевченко А.А. Єпіков // Вісник Харківського Регіонального Інституту Проблем Громадської Охорони Здоров'я. – 2008. – № 5 (25).– С. 35. DOI: 10.5281/zenodo.2527811.

**Тема № 2.** Фізична культура, спорт, режим праці та відпочинку студентів.  
Безпечне використання медикаментів

(лекційне заняття – 1 година)

**Мета:** надати студентам базову інформацію про фізичну активність людини як обов'язкову складову здорового способу життя, визначити межі недостатньої та надмірної фізичної активності, важливість режиму праці і відпочинку, значення сну для здоров'я. Довести до студентів значення фармації для відновлення здоров'я людства на прикладах знеболюючих препаратів та антибіотиків, висвітлити позитивні і негативні традиції обігу ліків, правила комплектування домашньої аптечки, ризику самолікування.

**План лекції:**

1. Фізична активність, гіподинамія, перевантаження.
2. Режим праці та відпочинку. Перерви у роботі, відпустки, сон.
3. Значення фармації для відновлення здоров'я людства.
4. Правила обігу ліків України та інших країн світу.
5. Комплектування домашньої аптечки.
6. Фальсифікація ліків та використання ліків з недоведеною клінічною ефективністю.

**Ключові поняття:** Перенавантаження, фізична активність, режим сну, здоровий спосіб життя, відпустка, фармація, самолікування.

**Рекомендована література:**

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. 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. : Вид-во «Діса плюс», 2015. –С.148–149.

### **Тема № 3. Фізична культура, спорт, режим праці та відпочинку студентів. Безпечне використання медикаментів**

(лекційне заняття – 2 години)

**Мета:** надати студентам базову інформацію про фізичну активність людини як обов'язкову складову здорового способу життя, визначити межі недостатньої та надмірної фізичної активності, важливість режиму праці і відпочинку, значення сну для здоров'я. Довести до студентів значення фармації для відновлення здоров'я людства на прикладах знеболюючих препаратів та антибіотиків, висвітлити позитивні і негативні традиції обігу ліків, правила укомплектування домашньої аптечки, ризику самолікування.

#### **План лекції:**

1. Фізична активність, гіподинамія, перевантаження.
2. Режим праці та відпочинку. Перерви у роботі, відпустки, сон.
3. Значення фармації для відновлення здоров'я людства.
4. Правила обігу ліків України та інших країн світу.
5. Укомплектування домашньої аптечки.
6. Фальсифікація ліків та використання ліків з недоведеною клінічною ефективністю.

**Ключові поняття:** Перенавантаження, фізична активність, режим сну, здоровий спосіб життя, відпустка, фармація, самолікування.

#### **Рекомендована література:**

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. 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.: Вид-во «Діса плюс», 2015. –С.148–149.
3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. Підручник - Видавничий дім “Слово” 2012 - 584с.