



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет ветеринарної медицини

Кафедра інфекційної патології, біобезпеки та ветеринарно-санітарного інспектування ім. проф. В. Я. Атамася



ВАЛЕОЛОГІЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для семінарських занять
здобувачів вищої освіти факультету ветеринарної медицини
з ОК «Валеологія»

.

Галузь знань 21 «Ветеринарна медицина», 21 «Ветеринарія»
Спеціальність 211 «Ветеринарна медицина»
Освітня програма Ветеринарна медицина
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Одеса, 2026

УДК: 613(083.13)

Укладач:

К.вет.н., доцент, доцент кафедри інфекційної патології, біобезпеки та ветеринарно-санітарного інспектування ім. проф. В. Я. Атамася Півень О. Т.

Рецензент:

Викладач кафедри суспільно-гуманітарних наук, керівник психологічної служби, практичний психолог, Антоніна КРИЦЬКА.

Методичні рекомендації для семінарських занять здобувачів вищої освіти факультету ветеринарної медицини з ОК «Валеологія» / О. Т. Півень [Електронний ресурс] – Одеса. : ОДАУ, 2026. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. 22 с.

Методичні рекомендації для семінарських занять здобувачів факультету ветеринарної медицини з ОК «Валеологія» сформовано із метою допомоги здобувачам вищої освіти зі спеціальності 211 «Ветеринарна медицина» денної форми навчання другого (магістерського) рівня у підготовці до семінарських занять.

Затверджено до друку науково-методичною комісією факультету ветеринарної медицини (протокол № 6 від 25 лютого 2026 р.).

Відповідальний за випуск: О. Т. Півень, кандидат ветеринарних наук, доцент

©Півень О. Т., 2026

ЗМІСТ

Техніка безпеки та охорона праці.....	5
Рекомендована література.....	7
<i>Семінарське заняття 1.</i> Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я на основі анкетування, визначення негативних факторів способу життя та шляхів корекції. Методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.....	8
<i>Семінарське заняття 2.</i> Прогнозування здоров'я. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Поняття про «біологічний вік». Критерії біологічного віку.....	9
<i>Семінарське заняття 3.</i> Проблема захворювань, спричинених зниженою фізичною активністю. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку. Методи оцінки фізичної активності людини. Оцінка індивідуального рівня рухової активності, визначення шляхів профілактики гіподинамії.....	12
<i>Семінарське заняття 4.</i> Раціональний режим дня. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Засоби рекреації працездатності людини Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Медикобіологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень.....	14
<i>Семінарське заняття 5.</i> Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну (медитація, аутотренінг, психофізичне тренування, дихальні практики, релаксаційна гімнастика, ароматерапія тощо). Методи оцінки психоемоційного стану, порушень психічної адаптації,	

снУ. Оцїнка показникїв їндївїдуального психомецїйного стану на основї анкетування, визначення шляхїв корекцїї.....	16
<i>Семїнарське заняття 6. Харчування та здоров'я. Харчова пїраміда здорового харчування. Режим харчування. Сумїснїсть харчових продуктїв. Шкїдливїсть харчових продуктїв ї її запобїгання. Аналїз продуктїв на вміст харчових добавок. Дїєти для оздоровчого харчування.....</i>	18
<i>Семїнарське заняття 7. Шкїдливї звички та здоров'я людини. Схильнїсть ризикованої поведїнки, методи її дїагностики. Курїння ї його вплив на здоров'я людини. Наркоманїя ї токсикоманїя, загальнї поняття ї визначення. Алкоголь ї його вплив на фїзичне ї психїчне здоров'я людини. Розробка соцїальної реклами (створення постеру або вїдео).....</i>	20

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ТА ОХОРОНА ПРАЦІ

Під час семінарських занять здобувачі повинні дотримуватись вимог техніки безпеки й охорони праці. Питання ОП регламентовані в ОДАУ чинним «Положенням про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу» (<https://osau.edu.ua/wp-content/uploads/2022/11/Polozhennya-pro-org.roboty-z-OP-uchasnykiv-NVP.pdf>).

До занять допускаються здобувачі, ознайомлені із правилами техніки безпеки.

Кожен здобувач зобов'язаний дбати про власну безпеку і не створювати небезпечних ситуацій для інших.

До навчальних аудиторій здобувачі мають заходити без штовханини, не блокувати дверні отвори. Здобувачі повинні зайняти робоче місце згідно до вказівок викладача. Не дозволяється ставити сумки, рюкзаки та інші речі у проходах (їх розміщують лише під партою чи на виділених місцях). Здобувач має упевнитись, що меблі справні, а його робоче місце не захаращене. При наявності устаткування, його не можна вмикати самостійно без дозволу викладача.

Під час занять слід дотримуватися дисципліни, не створювати шум та не виконувати сторонніх дій, які можуть призвести до травмування (біг, боротьба, агресивні рухи та ін.). забороняється пересувати меблі без дозволу викладача; торкатися електричних розеток, кабелів, апаратури без проходження інструктажу. Навчальне обладнання слід використовувати лише за призначенням.

Під час роботи із ноутбуками чи персональними комп'ютерами необхідно дотримуватись правил ергономіки (сидіти рівно; не перенапружувати зір; робити короткі перерви).

Під час семінарських занять усі здобувачі мають дотримуватись правил пожежної безпеки: не застосовувати відкритий вогонь; не накривати електроприлади; не перегрівати подовжувачі.

Постійно треба стежити за тим, щоб евакуаційні шляхи із приміщення були вільними.

По завершенні заняття здобувачі мають привести робоче місце у порядок: прибрати за собою сміття, скласти матеріали. Також необхідно вимкнути обладнання за вказівками викладача й спокійно та без тисняви залишити аудиторію.

За необхідності слід повідомити викладача про будь-які несправності чи небезпечні ситуації, які були помічені під час заняття.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гвоздїй С.П., Іванова І.В., Бурденюк Р.В. Теорія і практика оздоровлення людини : курс лекцій для здобувачів вищої освіти немедичного напрямку / Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. 372 с.
2. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: Навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
3. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я : Навчальний посібник. Київ : «Університетська книга, 2023. 400 с.
4. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: Навч. посіб. Суми. Університетська книга, 2019. 156 с.
5. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.
6. Вибір і застосування фізіотерапевтичних методів та курортних факторів при фізичній реабілітації хворих з патологією органів системи кровообігу та органів дихання. Михалюк Є.Л. та ін. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 85 с.
7. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія; За заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
9. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-p#Text>
10. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2022. 181 с.
11. Кравець О.М., Рябєв А.А. Курортологія: Підручник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 168 с.
12. Міхеєнко, О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: Монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.

Семінарське заняття №1. Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я на основі анкетування, визначення негативних факторів способу життя та шляхів корекції. Методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко

Мотиваційна характеристика теми. Кількісна оцінка способу життя і самооцінка здоров'я ґрунтується на анкетуванні з метою виявлення негативних факторів, що включає проведення анкетування, а також – методичку Г. Л. Апанасенко для проведення оцінки соматичного здоров'я, що враховує антропометричні показники і функціональні параметри, такі як частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) та результати навантажувальних тестів. Для здійснення корекції негативних факторів застосовується поєднання анкетування і медичного обстеження, а також рекомендації стосовно зміни способу життя.

Мета : навчитися проводити кількісну оцінку способу життя, самооцінку здоров'я, а також проведення заходів із корекції.

Завдання:

Завдання 1. Пройти тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Завдання 2. Визначити Індекс доброго самопочуття (WHO-5)

Обладнання: мультимедійне обладнання, інтернет.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.
2. Теоретичне викладення матеріалу.
 - 1) Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я
 - 2) Негативні фактори способу життя
 - 3) Корекція негативних факторів способу життя
 - 4) Методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко

3. Виконання завдань.
4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Які фактори формують спосіб життя людини?
 2. Яким чином проводиться кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я?
 3. Як можна відкорегувати негативні фактори, що впливають на спосіб життя?
 4. У чому полягає методика оцінювання рівня соматичного здоров'я за
- Г. Л. Апанасенко

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Семінарське заняття №2. Прогнозування здоров'я. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Поняття про «біологічний вік». Критерії біологічного віку

Мотиваційна характеристика теми. Прогнозування здоров'я базується на комплексному аналізі різних факторів, включаючи психосоматичну конституцію, функціональні показники, самопочуття та прямі показники рівня здоров'я. Психосоматична конституція є прогностичним фактором, оскільки психологічна стійкість тісно пов'язана із соматичним здоров'ям. Донозологічна діагностика включає оцінку функціональних показників, самопочуття та результатів функціональних проб, а прямі показники дозволяють визначити рівень здоров'я. Важливим аспектом є поняття «біологічного віку», який відображає темпи старіння

та визначається сукупністю критеріїв, що включають як фізіологічні, так і психологічні показники.

Мета : набуття практичних навиків з прогнозування здоров'я; ознайомитись із психосоматичною конституцією людини як прогностичним фактором; донозологічною діагностикою здоров'я за функціональними показниками; особливостями діагностики здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами; проводити діагностику рівня здоров'я за прямими показниками; ознайомлення із поняттям «біологічний віку» та його критеріями.

Завдання:

Завдання 1. Пройти тест на схильність до психосоматичних захворювань за посиланням: <https://akhmetovfoundation.org/test/sklonny-ly-vy-k-psyhosomatycheskym-symptomam-y-zabolevaniyam-onlayn-test>

Завдання 2 (для дівчат). Пройти тестування з визначення біологічного віку за посиланням: <https://www.tviysvit.com.ua/test-na-biologichnyi-vik-skilky-vam-rokiv-naspravdi/>

Завдання 3. Пройти тест з визначення біологічного віку за посиланням: <https://ukr.media/science/442275/>

Обладнання: мультимедійне обладнання.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.
2. Теоретичне викладення матеріалу.
 - 1) Прогнозування здоров'я. Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор
 - 2) Вплив психосоматичної конституції на здоров'я.
 - 3) Ключові аспекти психосоматичної конституції людини.
 - 4) Формування психосоматичної конституції людини.

- 5) Донозологічна діагностика здоров'я людини на основі функціональних показників
 - 6) Діагностика стану здоров'я за станом самопочуття й функціональними пробами.
 - 7) Суб'єктивні показники здоров'я.
 - 8) Об'єктивні показники здоров'я.
 - 9) Функціональні проби. Мета. Приклади.
 - 10) Біологічний вік та його критерії.
 - 11) Діагностика здоров'я за швидкістю старіння організму.
3. Виконання завдань.
 4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Які підходи до прогнозування здоров'я Вам відомі?
2. Як психосоматика впливає на стан здоров'я людини?
3. Наведіть ключові аспекти психосоматичної конституції людини.
4. Опишіть як проводиться донозологічна діагностика здоров'я людини за функціональними показниками.
5. Яким чином здійснюється діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами?
6. Що таке «біологічний вік» людини? Як він визначається?

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Семінарське заняття №3. Проблема захворювань, спричинених зниженою фізичною активністю. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку. Методи оцінки фізичної активності людини. Оцінка індивідуального рівня рухової активності, визначення шляхів профілактики гіподинамії

Мотиваційна характеристика теми. Знижена фізична активність (гіподинамія) призводить до виникнення серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету і інших хвороб, а також до зниження працездатності та погіршення психічного стану людини. Норми рухової активності залежать від віку людини та включають як аеробні вправи (плавання, ходьба), так і силові тренування, що й допомагає профілакувати виникнення гіподинамії. Оцінити рівень рухової активності можна як за допомогою суб'єктивних методів (опитування, щоденники), так і об'єктивних методів (фітнес-трекери, смарт-годинники, пульсометри тощо).

Мета : вивчити вплив на стан здоров'я людини рухової активності, наслідки гіподинамії; навчитися проводити оцінку фізичної активності людини; засвоїти норми рухової активності для людей різного віку.

Завдання:

Завдання 1. Розрахувати індекс Руф'є

Методика розрахунку: Індекс Руф'є являє собою показник фізичної працездатності серцево-судинної системи людини, який розраховується за результатами тесту із присіданнями, який визначає швидкість відновлення частоти пульсу після навантаження. Шляхом вимірювання пульсу до, одразу після й через хвилину після 30-ти присідань за 45 секунд, розраховується індекс, що дозволяє класифікувати фізичну підготовку індивіда від високої до незадовільної.

1) Вимірювання пульсу у стані спокою (P1): Спочатку вимірюється ЧП за 15 сек у спокійному стані, перед будь-яким навантаженням.

2) Фізичне навантаження: Виконуються 30-ть присідань на протязі 45 сек.

3) Вимірювання пульсу одразу після навантаження (P2): Одразу після завершення присідань вимірюють пульс за перші 15 сек першої хвилини відновлення.

4) Вимірювання пульсу через хвилину після навантаження (P3): Одразу після відпочинку на протязі хвилини визначається пульс за останні 15 сек першої хвилини відновлення.

5. Розрахунок індексу: Індекс Руф'є розраховується за наступною формулою:
 $(4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$.

Значення індексу Руф'є:

- ✓ ≤ 3 : — висока працездатність серцево-судинної системи.
- ✓ 4–6: — гарна працездатність.
- ✓ 7–9: — середня працездатність.
- ✓ 10–14: — задовільна працездатність.
- ✓ ≥ 15 : — погана працездатність.

Обладнання: мультимедійне обладнання.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.
2. Теоретичне викладення матеріалу.
 - 1) Визначення фізичної активності.
 - 2) Проблема гіподинамії у сучасному світі.
 - 3) Наслідки гіподинамії.
 - 4) Симптоми гіподинамії.
 - 5) Норми фізичної активності для різних вікових груп населення.
 - 6) Суб'єктивні методи оцінки фізичної активності.
 - 7) Об'єктивні методи оцінки фізичної активності.
 - 8) Індекс Руф'є.
3. Виконання завдань.
4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення поняттю «фізична активність».
2. Яким чином фізична активність впливає на стан здоров'я людини?
3. Наведіть наслідки гіподинамії.
4. Які вимоги до рухової активності людей різного віку згідно ВООЗ?
5. Які існують методи визначення рухової активності людини?

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Семінарське заняття №4. Раціональний режим дня. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Засоби рекреації працездатності людини Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Медикобіологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень

Мотиваційна характеристика теми. Раціональний режим дня — це оптимізація праці, відпочинку, харчування, сну відповідно до біоритмів організму, що є ключовим моментом для здоров'я й працездатності. Він дає змогу уникнути втоми, знизити рівень стресу і підвищити загальну продуктивність людини. Відновлення після інтенсивного фізичного навантаження залежить від загальних закономірностей відновлення і може бути прискорене різними засобами, включаючи й медико-біологічні.

Мета : ознайомлення із поняттям «режим дня» та його впливом на стан здоров'я людини; методами покращення стану здоров'я за допомогою корегування режиму дня; особливостями відновлення функцій організму людини після фізичних навантажень.

Завдання:

Завдання 1. Пройти тест «Сова» чи «Жайворонок»

<https://psymag.info/tests/sova-chi-zhayvoronok-1680273487/?id=68e118fe47abd7f48801ec54>

Завдання 2. Пройти опитувальник на емоційне вигорання:

<https://mentalclinic.com.ua/tests/burning>

Обладнання: мультимедійне обладнання.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.
2. Теоретичне викладення матеріалу.
 - 1) Визначення режиму дня.
 - 2) Мета дотримання режиму дня.
 - 3) Складові режиму дня.
 - 4) Раціональний режим праці та відпочинку.
 - 5) Фази працездатності людини протягом доби.
 - 6) Значення перерв протягом робочого дня.
 - 7) Значення сну у режимі дня.
 - 8) Засоби прискорення відновлення після фізичного навантаження.
3. Виконання завдань.
4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Що таке «режим дня»?
2. Які фази працездатності людини протягом робочого дня Вам відомі?
3. Опишіть важливість перерв та відпочинку протягом дня.
4. Які групи засобів для відношення після роботи Вам відомі?
5. Що Вам відомо про медико-біологічні відновлювальні засоби?

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Семінарське заняття №5. Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну (медитація, аутотренінг, психофізичне тренування, дихальні практики, релаксаційна гімнастика, ароматерапія тощо). Методи оцінки психоемоційного стану, порушень психічної адаптації, сну. Оцінка показників індивідуального психомеційного стану на основі анкетування, визначення шляхів корекції

Мотиваційна характеристика теми. Сучасні підходи до регулювання психічного стану й нормалізації сну включають широкий спектр психологічних, психофізичних і фізіологічних методів саморегуляції, а також професійні інструменти оцінки психоемоційного стану й порушень адаптації.

Мета : ознайомитись зі способами регулювання психічного стану, а також опанувати методи оцінки психоемоційної адаптації сну; навчитись проводити оцінку індивідуальних показників психоемоційного стану на основі анкетування.

Завдання:

Завдання 1. Пройти тест «Ваше психічне здоров'я» та провести аналіз результатів. <https://www.mh4u.in.ua/test/yak-vashe-psyhichne-zdorovya/>

Завдання 2. Пройти комплексний скрінінг ментального здоров'я. https://mhealthzdravo.com.ua/testing?srsltid=AfmBOoqkIHWbQWkMlriqewBCP20uhoEIPdlssrMrP_wVmvVQLj1o4je4

Обладнання: мультимедійне обладнання.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.

2. Теоретичне викладення матеріалу.

- 1) Психічний стан людини. Фактори, що його визначають (біологічні, соціальні, особистісні).
- 2) Вплив сну на психічний стан людини.
- 3) Методи саморегулювання психоемоційного стану.
- 4) Методи підтримки загального здоров'я.
- 5) Медитація. Ключові аспекти, переваги.
- 6) Аутотренінг. Його суть, мета й техніки.
- 7) Психофізичне тренування. Основні аспекти.
- 8) Дихальні практики.
- 9) Релаксаційна гімнастика. Суть.
- 10) Ароматерапія.
- 11) Методи оцінки психоемоційного стану людини.
- 12) Способи корекції психоемоційного стану людини.

3. Виконання завдань.

4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Що таке психічний стан людини?
2. Які фактори впливають на психічний стан людини?
3. Які способи корекції психічного стану людини Вам відомі?
4. Розкрийте вплив медитацій та аутотренінгу на психічний стан людини.
5. Яким чином впливають дихальні практики на психічний стан людини?
6. Яким чином можна оцінити психоемоційний стан людини?

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Семінарське заняття №6. Харчування та здоров'я. Харчова піраміда здорового харчування. Режим харчування. Сумісність харчових продуктів. Шкідливість харчових продуктів і її запобігання. Аналіз продуктів на вміст харчових добавок. Дієти для оздоровчого харчування

Мотиваційна характеристика теми. Здорове харчування являє собою збалансоване споживання різноманітних продуктів для забезпечення росту, розвитку і підтримання здоров'я, що зменшує ризик виникнення хронічних захворювань. Харчова піраміда дає змогу візуалізувати баланс продуктів, де основою є цільнозернові, овочі, фрукти, а вершиною – жири, солодощі, сіль, які необхідно обмежити. Важливо також дотримуватися режиму харчування, їсти регулярно, порції мають бути невеликими, у спокійній обстановці та добре пережовувати їжу. Неправильне поєднання окремих продуктів може призвести до виникнення проблем із травленням, а надлишок жиру, солі, цукру — до ожиріння, діабету й серцево-судинних захворювань. З метою недопущення шкідливого впливу доцільно уникати оброблених продуктів (ковбаси, напівфабрикати тощо) й читати склад продуктів щодо вмісту у них шкідливих добавок. Дієти для оздоровлення повинні бути індивідуальними і ґрунтуватися на принципах здорового харчування, а не на різноманітних екстремальних обмеженнях.

Мета : ознайомитись з впливом харчування на стан здоров'я людини; з харчовою пірамідою здорового харчування та сумісністю харчових продуктів; навчитись проводити аналіз продуктів на вміст харчових добавок та змістом дією для оздоровчого харчування.

Завдання:

Завдання 1. Розрахуйте калорійність свого добового раціону та порівняйте із нормою для Ваших параметрів. <https://calc.tablycjakalorijnosti.com.ua/>
<https://ecosmak.com.ua/kalkuljator-kalorij>

Обладнання: мультимедійне обладнання.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.
2. Теоретичне викладення матеріалу.
 - 1) Вплив харчування на стан здоров'я.
 - 2) Основні (базові) принципи здорового харчування.
 - 3) Вплив продуктів на психологічний стан людини.
 - 4) Режим харчування. Принципи.
 - 5) Несумісні поєднання продуктів.
 - 6) Шкідлива дія харчових продуктів (мікроорганізми, токсини тощо).
 - 7) Безпечність та якість харчових продуктів.
 - 8) Харчові добавки.
 - 9) Загальні засади оздоровчого харчування.
 - 10) Оздоровчі дієти.
3. Виконання завдань.
4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Яким чином харчування впливає на стан здоров'я людини?
2. Що таке режим харчування?
3. Розкрийте позитивні сторони режиму харчування.
4. Чому під час складання раціонів слід враховувати сумісність харчових продуктів?
5. Яким чином харчові добавки впливають на якість та безпечність харчових продуктів?
6. Які існують підходи до визначення вмісту харчових добавок у продуктах?
7. Що таке оздоровче харчування?
8. Наведіть приклади оздоровчих дієт.

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Семінарське заняття №7. Шкідливі звички та здоров'я людини. Схильність ризикованої поведінки, методи її діагностики. Куріння і його вплив на здоров'я людини. Наркоманія і токсикоманія, загальні поняття і визначення. Алкоголь і його вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Розробка соціальної реклами (створення постеру або відео)

Мотиваційна характеристика теми. Шкідливі звички завдають значної шкоди здоров'ю людини, викликаючи серцево-судинні захворювання, онкологічні хвороби, хвороби травної і нервової систем. Схильність до ризикованої поведінки можна діагностувати за допомогою аналізу особистісних якостей, соціального оточення (колективу) та психологічного стану. Куріння, наркоманія і алкоголізм характеризуються руйнівним впливом: куріння уражає легені й серцево-судинну систему; наркотики руйнують нервову систему, імунітет; алкоголь спричиняє захворювання печінки, головного мозку, підвищує ризик травм і злочинів. Для боротьби із цими залежностями зазвичай розробляють соціальну рекламу.

Мета : ознайомитись з впливом шкідливих звичок на організм людини (паління, алкоголь, наркоманія, токсикоманія). Навчитись розробляти соціальну рекламу.

Завдання:

Завдання 1. Розробіть соціальну рекламу стосовно пропаганди здорового способу життя; шкоди паління, алкоголізму та наркоманії (постер або презентація на 3 слайди).

Обладнання: мультимедійне обладнання.

План заняття:

1. Опитування здобувачів.
2. Теоретичне викладення матеріалу.
 - 1) Загальні інформація про шкідливі звички. Наслідки для соціуму.

- 2) Ризикована поведінка. Приклади.
 - 3) Причини ризикової поведінки.
 - 4) Небезпека паління.
 - 5) Залежність від наркотиків. Фізіологічне підґрунтя.
 - 6) Ознаки залежності від психоактивних речовин.
 - 7) Діагностика наркотичної залежності.
 - 8) Принципи ефективної наркополітики.
 - 9) Лікування наркотичної залежності.
 - 10) Алкоголізм.
3. Виконання завдань.
 4. Підведення підсумків заняття.

Контрольні питання:

1. Які шкідливі звички Вам відомі?
2. Як діагностувати ризиковану поведінку?
3. Як куріння впливає на здоров'я людини?
4. Як алкоголь впливає на організм людини?

Форма звітності: конспект, презентація, усна відповідь.

Навчальне видання

**Методичні рекомендації
для семінарських занять здобувачів вищої освіти факультету
ветеринарної медицини з ОК «Валеологія»**

**Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman
Папір для цифрового друку. Друк ризографічний.**

Ум. друк. арк.0,9.

Наклад

100 прим

ОДАУ

65000, м.Одеса, вул. Пантелеймонівська, 13