

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНИХ І ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СОЦІОЕКОЛОГІЧНА ВАЛЕОЛОГІЯ

**вибіркова**

(загальної/професійної, обов'язкової/вибіркової)

підготовки бакалавра

найменування освітнього ступеня

Рекомендовано кафедрою соціальних і  
гуманітарних дисциплін на 2024-2025  
навчальний рік.

Протокол від 31 серпня 2022 року

№ 2

Силабус розроблений відповідно до робочої програми навчальної  
дисципліни «Соціоекологічна валеологія»

2022 рік

## Загальна інформація про дисципліну

### Анотація

Соціоекологічна валеологія – це галузь знань, що вивчає теорію, методи організації, технології екологічних процесів, пов'язаних з соціальною екологією та екологією людини та їхній вплив на здоров'я людини.

Важливе місце соціоекологічної валеології в університетській освіті обумовлено критичним етапом розвитку людського суспільства, тими складними умовами сьогодення, що пов'язані з глобальними соціальними, екологічними, медико-демографічними реаліями життя, порівняно з попередніми поколіннями. За нинішніх соціальних умов спосіб життя суттєво змінився. Для людини замість природних створені штучні реалії існування: життєдіяльність переважно у приміщеннях зі штучним мікрокліматом, штучним освітленням, порушенням біоритмів, малорухливим, переважно сидячим способом життя, спілкуванням та комунікаціями у віртуальному світі.

Формування готовності до роботи майбутнього фахівця із застосуванням знань про соціоекологічний вплив на здоров'я людини є важливою складовою загальної професійної підготовки у галузі екологічно повноцінної життєдіяльності людини.

### 1. Інформація про науково-педагогічного (них) працівника (ів)

Загальна інформація	Юрченко Любов Іванівна, професор кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін соціально-психологічного факультету, доктор філософських наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, пр. Л. Свободи, 46, тел..+380504005061.
E-mail	<a href="mailto:7733153@ukr.net">7733153@ukr.net</a>
Наукові інтереси*	- екологічна культура; - екологічна безпека; -соціальна відповідальність людини, суспільства;
Професійні здібності*	- професійні знання і значний досвід філософсько-теоретичної діяльності; - значний досвід проведення навчальних занять у вищій школі з застосуванням творчих форм роботи

Загальна інформація	Хорошев Олександр Миколайович, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін соціально-психологічного факультету, кандидат історичних наук, доцент.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 434. Робочий номер телефону – 707-34-78
E-mail	<a href="mailto:khanb1@nuczu.edu.ua">khanb1@nuczu.edu.ua</a>

Наукові інтереси	<ul style="list-style-type: none"> <li>- історія молодіжного руху України;</li> <li>- гуманітаризація освіти як чинник формування світоглядної культури молоді;</li> <li>- дослідження організаційних принципів діяльності добровільних організацій в кінці XIX – початку XX століть.</li> </ul>
Професійні здібності	- професійні знання і значний досвід роботи в студентських аудиторіях в процесі вивчення гуманітарних дисциплін;
Наукова діяльність за освітнім компонентом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Філософія: підручник для здобувачів вищої освіти /авт. кол.; за ред. О.В. Рябініної, Л.І. Юрченко. – Х.: Видавництво Іванченка І.С., 2021. – 286с.</li> <li>2. Lyubov Yurchenko, Andriy Minosyan, Alexander Khoroshev, Sergey Karikov State Environmental Policy in the Context of Environmental Management // Scientific and practical international conference: Public Administration in the 21st Century: Problems and Development Prospects, 20 November 2020, DOI:10.5281/zenodo.4274720, Article12</li> <li>3. Рябініна Е.В., Коваленко І.І., Хорошев А.Н. Пространство историчности в цифровой парадигме культуры.- Вестник Томского государственного университета. Культурология и Искусствоведение. 2021 № 42.- С.124-134</li> <li>4. Гонтаренко Л.О., Хорошев О.М. Історія України: конспект лекцій. – Х.: НУЦЗУ, 2014. – 68 с.</li> <li>5. Історія та культура України: методичні вказівки з підготовки до семінарських занять та самостійної роботи під час вивчення навчальної дисципліни циклу професійної підготовки (нормативна база). Для здобувачів вищої освіти, які навчаються на першому (бакал / О. М. Хорошев, Л. О. Гонтаренко . – Х : НУЦЗУ, 2019 . – 26 с.</li> <li>6. S. Postova, S. Karpliuk, O. Vdovina, O. Nakonechna, O. Khoroshev, I. Chernova «Evolution Of Educational Activity: Digitalization Of Information Space Of Distance Education» // «IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security», - 2021/09, №9, p.163-168;</li> </ol>

### **Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни**

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» проводяться згідно з затвердженим розкладом. Електронний варіант розкладу розміщено на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосередини з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 413. В разі додаткової потреби здобувача вищої освіти в консультації її час погоджується з викладачем.

**Мета вивчення дисципліни:** дана навчальна дисципліна належить до вибіркових дисциплін, і призначена для поглиблення знань фахівців екологів, які мають володіти компетентностями, потрібними для формування у здобувачів вищої освіти системою знань щодо механізму впливу екологічних факторів на здоров'я людини; засобами запобігання руйнівному впливу негативних соціо-екологічних факторів навколишнього середовища на здоров'я людини.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	заочна (дистанційна)
<b>Статус дисципліни</b> ( <i>обов'язкова загальна або обов'язкова професійна або вибіркова</i> )	Вибіркова
<b>Рік підготовки</b>	третій
<b>Семестр</b>	5-й
<b>Обсяг дисципліни:</b>	
- в кредитах ЄКТС	5
- кількість модулів	–
- загальна кількість годин	150
<b>Розподіл часу за навчальним планом:</b>	
- лекції (годин)	12
- практичні заняття (годин)	–
- семінарські заняття (годин)	2
- лабораторні заняття (годин)	–
- курсовий проект (робота) (годин)	–
- інші види занять (годин)	–
- самостійна робота (годин)	136
- індивідуальні завдання (аналітично-пошукові) (годин)	реферати, індивідуальні завдання (50, за рахунок сам. роботи)
- підсумковий контроль (диференційний залік, екзамен)	5 семестр екзамен

**Передумови для вивчення дисципліни** (за вибором здобувача вищої освіти на будь-якому курсі навчання)

#### 4. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- володіння здобувачами вищої освіти широким спектром методів валеологічного впливу на процес життєдіяльності соціуму та досягнення таких результатів навчання:

Дисциплінарні результати навчання	аббревіатура
Демонструвати здатність застосовувати сучасні методи наукових досліджень для професійної оптимізації валеологічної діяльності	ДРН1
Розв'язувати базові задачі загальної та професійної соціовалеології в організації процесу життєдіяльності на засадах здоров'язбереження	ДРН2

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Очікувані компетентності з дисципліни	аббревіатура
Здатність розв'язувати складні професійно-спеціалізовані завдання та практичні проблеми в сфері здоров'я людини, що передбачає застосування теорій та методів валеології	ОКД1
Знання і дотримання моральних норм у власній повсякденній і професійній діяльності, які впливають на процес формування та мотивацію здорового способу життя	ОКД2
Здатність аналізувати соціальнозначущі проблеми та процеси, виявляти сутність проблем, які виникають у ході здоров'язбережувальної діяльності	ОКД3

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **Теми навчальної дисципліни:**

#### **МОДУЛЬ 1. Загальні питання професійної безпеки і здоров'я.**

Тема 1. Світоглядні засади безпеки. Соціовалеологія як безпека здоров'я. Екологічна модель здоров'я людини.

Предмет, метод соціовалеології. Витоки, становлення та розвиток сучасної соціовалеології. Суспільна роль валеологічної науки. Адаптивний та креативний підхід до дефініції здоров'я.

Безпека: еволюція соціологічного і природного сприйняття культурологічний і психологічний аспекти безпеки. Рівновага людини і навколишнього світу. «Новий світ» — штучне зовнішнє соціоекологічне середовище людини. Законодавство в площині захисту здоров'я людини.

Тема 2. Концепція ризику життя і здоров'я людини. Шляхи збереження здоров'я людини в умовах виробничого та соціального середовища. Роль вісцелярних систем у фізичному здоров'ї людини.

Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Людина як система. Принципи функціонування людини як системи. Давні та сучасні холистичні системи. Ризикологія щодо загибелі людини. Рівень фізичного розвитку. Соціальна та екологічна адаптація людини як ознака здоров'я. Стійкість до дії патогенних чинників, імунітет. Здатність зберігати індивідуальне існування та саморозвиток. Серцево-судинна система. Дихальна система. Кістково-м'язова система; опорно-руховий апарат як основа здоров'я. Профілактика захворювань.

Тема 3. Соціовалеологічні аспекти психічного та духовного здоров'я в площині професійної діяльності. Репродуктивне здоров'я людини. Основні критерії психічного здоров'я. Стани, викликані надмірною психофізичною активністю. Профілактика стресу та корекція його наслідків. Духовне здоров'я та духовність. Соціоекологічні фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева культура в соціоекологічній валеології. Планування сім'ї. Синдром набутого імунного дефіциту, його профілактика. МК-1.

## **МОДУЛЬ 2. Вплив природних, виробничих та соціо-антропогенних факторів на стан здоров'я людини.**

Тема 4. Вплив на здоров'я людини метеокліматичних, соціальних та виробничих факторів.

Погодні фактори життя та здоров'я. Механізми реакції організму людини на зміну погодних умов. Захисні зони, зелені насадження в площині ековалеології. Соціальні умови та спосіб життя. Фізико-хімічні фактори виробничого середовища. Біологічні фактори середовища. Забрудненість продуктів харчування та їх вплив на здоров'я. Соціовалеологічні проблеми наркотизму. Вода для життя. Проблема генно-модифікованих продуктів. Особливості дієтології у соціо- та ековалеологічній площині. Наркотичні, психотропні речовини і прекурсори. Механізм дії та вплив на здоров'я наркотичних, психотропних речовин. Алкоголь та його вплив на соціальну повноцінність та фізичне здоров'я. Вплив паління на організм людини.

Тема 5. Насильницька поведінка на виробництві та у побуті як фактор соціовалеологічного ризику. Здоров'я та довголіття

Поняття насильницької поведінки. її ознаки. Агресивність та її природа. Насильство у професійних відносинах. Попередження насильства у побутових відносинах. Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я і старіння. Особливості геронтологічної науки.

Тема 6. Соціовалеологічна діагностика здоров'я та працездатності. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.

Діагностика здоров'я за станом самопочуття та функціональними пробами.  
Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. МК-2. Екзамен.

**Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:**

Назви модулів і тем	Заочна (дистанційна) форма навчання					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>Модуль 1.</b>						
<b>Тема 1.</b>	26	4	–	–	22	–
<b>Тема 2.</b>	26	4	–	–	22	–
<b>Тема 3.</b>	30	4	–	–	24	–
<b>Тема 4.</b>	22	–	–	–	22	–
<b>Тема 5.</b>	22	–	–	–	22	–
<b>Тема 6.</b>	24	–	–	–	22	2
<b>Разом за модулем 1</b>	150	12	2	–	134	2
<b>Разом</b>	150	12	2	–	136	2

**Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Витоки, становлення та розвиток сучасної соціовалеології. Суспільна роль валеологічної науки.	2
	Разом	2

**Теми лабораторних занять (не передбачено)**

**Орієнтовна тематика індивідуальних завдань (за наявності)**

З навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» у якості виконання індивідуальних завдань для здобувачів вищої освіти запропоновано виконання рефератів. Тематика рефератів повинна мати гуманітарно-екологічну спрямованість. Окрім нижче запропонованих для написання тем здобувач може обрати власну, вільну тему. Відпрацьоване індивідуальне завдання є елементом допуску до здавання підсумкового контролю за навчальну дисципліну та відноситься до категорії відпрацьованих звітних матеріалів навчання за даною навчальною дисципліною. Індивідуальне завдання відпрацьовується кожним здобувачем вищої освіти відповідно до вказівок стосовно написання рефератів.

**Орієнтовна тематика рефератів:**

1. Вплив різних соціально-професійних факторів на стан здоров'я людини.

2. Спосіб життя і професійної діяльності та його основні категорії.
3. Біологічні забруднення середовища і здоров'я людини.
4. Погода і самопочуття людини.
5. Інформаційний принцип функціонування людини як системи.
6. Структурний принцип функціонування людини як системи.
7. Енергетичний принцип функціонування людини як системи.
8. Взаємообумовленість інформаційного, структурного й енергетичного принципів функціонування людини як системи.
9. Стародавня індійська холистична система.
10. Стародавня китайська холистична система.
11. Механізми здоров'я з позиції системного підходу.
12. Здоров'я як внутрішньосистемний порядок.
13. Основні принципи соціо професійної валеології.
14. Фізичний розвиток та його основні показники.
15. Морфологічні й функціональні резерви організму.
16. Поняття про імунітет, види імунітету.
17. Вплив різних чинників на показники імунітету.
18. Загальне уявлення про адаптацію та фази її розвитку.
19. Адаптація людини до дії різних факторів професійної діяльності.
20. Фактори, що впливають на рівень фізичного здоров'я.
21. Дихання як засіб оздоровлення. Дихання за системою йоги.
22. Парадоксальна дихальна гімнастика за О.М. Стрельніковою.
23. Парадоксальна дихальна гімнастика за К.П. Бутейко.
24. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
25. порушення функції щитоподібної залози.
26. Причини порушення нервової діяльності та їх наслідки. Профілактика захворювань нервової системи.
27. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
28. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
29. Старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес, як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.

## **Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти**

### **Засоби оцінювання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання під час вивчення навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» є:



- доповіді на семінарських заняттях (презентаційні матеріали, тексти доповідей та виступів);
- виконання рефератів;
- екзамен (відповідно до питань білетів, відповіді на питання).

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗУ з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

#### **Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами**

Накопичувальна 100-бальна шкала	Рейтингова шкала ЄКТС	Національна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

#### **Критерії оцінювання**

##### **Форми поточного та підсумкового контролю**

Форми поточного та підсумкового контролю, які застосовуються під час вивчення навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія»:

##### **Поточний контроль може проводитися наступними способами:**

– усне опитування – застосовується під час проведення настановних занять з метою визначення рівня засвоєння здобувачами вищої освіти навчального матеріалу;

– письмова контрольна робота – проводиться з метою перевірки рівня знань здобувачів вищої освіти за рахунок самостійної роботи.

**Модульний контроль** є компонентом поточного контролю і здійснюється у формі виконання здобувачами вищої освіти модульного контролю (співбесіда, написання розгорнутої письмової контрольної роботи). Під час вивчення навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» проводиться один модульний контроль -

**Підсумкова оцінка за вивчений модуль** визначається як сума балів що отримав здобувач вищої освіти за письмову контрольну роботу під час вивчення тем модуля. Оцінювання модуля необхідно проводити таким чином, щоб звітність за результатами засвоєння модуля була як за обов'язкові види робіт так і за допоміжні завдання.

**Підсумкова семестрова оцінка** визначається за результатами написання розгорнутої письмової контрольної роботи -

З навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» підсумковою формою контролю є екзамен по завершенню вивчення навчальної дисципліни (5-й семестр).

**Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є:**

- екзамен

Вид навчальної роботи	Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>			
Модуль № 1	Лекції	6	3
	Семінари*	1	4
	Модульна контрольна робота*	1	48
Разом за модуль № 1			70
Разом за поточний контроль			70
<b>II. Екзамен</b>			
Разом за всі види навчальної роботи			100

### **Поточний контроль.**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на лекційному занятті (оцінюється від 0 до 3 балів):

3 бали – здобувач володіє навчальним матеріалом, орієнтується в конкретній темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади;

2 бали – здобувач частково володіє навчальним матеріалом, орієнтується в конкретній темі та намагається аргументувати свої думки, наводить приклади;

1 бал – здобувач фрагментарно володіє навчальним матеріалом, недостатньо орієнтується в конкретній темі, намагається наводити приклади;

0 балів – здобувач не орієнтується в обговорюваній тематиці, не знаходить відповіді на проблемні питання (за змістом лекції), у висловлюваннях щодо окремих положень припускається суттєвих помилок.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, логіка його подання, культура мовлення, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

**Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському занятті:**

Внесок семінарського заняття становить 6 % від загальної кількості балів, виділених на модуль. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти за змістом визначеної теми.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів вищої освіти на семінарському занятті:

4 бали – здобувач вищої освіти вільно володіє навчальним матеріалом, орієнтується у конкретній темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади, виконав індивідуальне завдання без суттєвих зауважень;

3 бали – здобувач вищої освіти володіє основами навчального матеріалу та може окреслити головні аспекти визначеної теми, виконав індивідуальне завдання без суттєвих зауважень;

2 бали – здобувач вищої освіти частково володіє навчальним матеріалом, виконав індивідуальне завдання з суттєвими зауваженнями;

0-1 бал – здобувач вищої освіти не знає відповіді на поставлені питання, допускає при їх розкритті суттєвих помилок, не виконав індивідуальне завдання.

*Модульна контрольна робота* є складовою поточного контролю і здійснюється через виконання письмової роботи під час проведення останнього практичного (семінарського) заняття в межах окремого змістового модуля. Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох завдань за матеріалом тем №1-6. Оцінюється у 48 балів.

**Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти під час модульного контролю:**

40-48 балів – завдання виконане у повному обсязі, всі теоретичні положення всебічно обґрунтовані та підтверджені прикладами;

25-39 балів – завдання виконане в основному, теоретичні положення обґрунтовані;

10-24 балів – завдання виконане не повному обсязі, теоретичні положення обґрунтовані частково, приклади не завжди відповідають теоретичним твердженням;

1-9 балів – завдання не виконане, мають місце значні помилки у теоретичному обґрунтуванні положень, приклади не відповідають теоретичним твердженням.

#### **Індивідуальні завдання.**

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Відпрацьовані індивідуальні завдання з навчальної дисципліни «Соціоекологічна валеологія» балами не оцінюються та мають загальний характер допуску до здавання підсумкового контролю з навчальної дисципліни. Вони відпрацьовуються відповідно до вказівок з написання даного виду робіт та:

1. За умов виконання індивідуального завдання у повній відповідності до зазначених вказівок зараховуються як виконане індивідуальне завдання.

2. За умов не виконання індивідуального завдання відповідно до визначених вказівок – не зараховуються та направляються здобувачу вищої освіти на доопрацювання до повного усунення зазначених недоліків.

*Підсумковий контроль* успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі у формі екзамену.

Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені:

Білет екзамену з навчальної дисципліни містить три теоретичних питання. Відповідь на кожне питання оцінюється НПП, який проводив лекції за навчальною дисципліною, за 100-бальною шкалою оцінювання знань та переводиться у національну шкалу та у рейтингову шкалу ECTS.

*Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені (оцінюється від 0 до 30 балів):*

27-30 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання, правильно розв'язав усі практичні завдання з повним дотриманням вимог до виконання;

22-26 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрив зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішено всі практичні завдання;

16-21 бал – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускає окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішено два завдання;

10-15 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкриті зміст теоретичного питання та практичних завдань, допускає суттєві неточності. Правильно вирішене одне завдання, інші – частково;

1-9 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки. Частково вирішено практичне завдання;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичного питання та практичних завдань. Не вирішив жодного завдання.

### **Перелік питань для підготовки до екзамену:**

1. Здоровий спосіб життя.
2. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.
3. Хімічні фактори середовища та їх вплив на здоров'я людини.
4. Оселя і здоров'я.
5. Людина як система.
6. Складові здоров'я людини.
7. Поняття про фізичне здоров'я. Основні показники фізичного здоров'я.
8. Основні принципи складання харчових раціонів.
9. Значення білків для життєдіяльності людини. Потреба в білках.
10. Значення жирів для життя та здоров'я людини. Потреба в жирах.

11. Значення вуглеводів для організму, потреба у вуглеводах.
12. Роль вітамінів для життя та здоров'я людини.
13. Значення мінералів для життя та здоров'я людини.
14. Роль води в житті людини.
15. Функції системи органів дихання. Значення захисних рефлексів.
16. Регуляція дихання. Дихання як засіб оздоровлення.
17. Гігієнічні вимоги до повітряного середовища.
18. Профілактика захворювань органів дихання.
19. Загальне уявлення про серцево-судинну систему людини. Серце та його функції. Функції судин.
20. Причини порушення діяльності серцево-судинної системи. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
21. Пасивна частина опорно-рухового апарату (скелет).
22. Активна частина опорно-рухового апарату - скелетні м'язи. Моторні (рухові) одиниці м'язів. Координація рухів.
23. Порушення функції хребта. Причини порушення функції хребта.
24. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату.
25. Працездатність як ознака здоров'я людини.
26. Фактори, що зумовлюють витривалість.
27. Перенапруга, перевтома. Відновлення працездатності.
28. Загальне уявлення про ендокринну систему. Поняття про гормони. Значення гормонів гіпоталамуса. Гормони аденогіпофіза.
29. Порушення функції аденогіпофіза (карликовість, гігантизм, акромегалія). Гормони нейрогіпофіза, нецукровий діабет.
30. Значення гормонів щитоподібної залози. Порушення функції щитоподібної залози (ендемичний зоб, базедова хвороба, кретинізм, мікседема).
31. Соматична (анімальна) та вегетативна (автономна) нервова система.
32. Роль мозочка в регуляції соматичних та вегетативних функцій.
33. Роль середнього мозку в регуляції тону м'язів та орієнтованих рефлексів.
34. Роль таламусу в регуляції пластичного тону м'язів та тону кори великих півкуль.
35. Регуляція життєво важливих функцій гіпоталамусом.
36. Поняття про діагностику здоров'я. Діагностика здоров'я за функціональними показниками.
37. Види адаптаційних реакцій людини на умови існування.
38. Самодіагностика рівня здоров'я. Функціональні діагностичні проби.
39. Індекс напруги, як ознака здоров'я людини. Характеристика індексу напруги.
40. Адаптаційний потенціал та його характеристика.
41. Загальне уявлення про діагностику здоров'я за прямими показниками. Діагностика здоров'я за визначенням біологічного віку.
42. Анаеробний та аеробний шляхи перетворення енергії в організмі людини.

43. Проби для визначення функціонального стану нервової системи.
44. Проби для визначення функціонального стану рухової сфери.
45. Частота серцевих скорочень як достовірний показник функціонального стану організму. Ортостатична проба.
46. Проби для визначення функціонального стану серцево-судинної системи (індекс Кердо, коефіцієнт економізації кровообігу).
47. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи як засіб оздоровлення людини.
48. Загальне уявлення про загартування. Загартовування сонцем, повітрям, водою.
49. Поняття про репродуктивне здоров'я. Загальне уявлення про репродуктивну систему чоловіків та жінок.
50. Типи статевої поведінки за Мастерс і Джонсон.
51. Фактори, від яких залежить формування та збереження репродуктивного здоров'я.
52. Значення генетичної сумісності для благополуччя у статевому житті.
53. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Фази формування статевої культури. Уявлення про Едіпів комплекс та комплекс Електри.
54. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.
55. СНІД. Профілактика СНІДу.
56. Поняття про психічне здоров'я та його ознаки. Критерії психічного здоров'я.
57. Структура психіки. Особливості свідомої, підсвідомої і надсвідомої частин психіки.
58. Темперамент як фактор впливу на стан здоров'я, його характеристика та механізми.
59. Характер як фактор впливу на стан здоров'я. Типи акцентуйованих характерів.
60. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Стресори, їх характеристика.
61. Стадії розвитку стресу. Прояви психічного стресу.
62. Емоції і стрес. Поняття про евстрес і дистрес.
63. Наслідки стресу. Профілактика стресу та корекція його наслідків.
64. Домінантний стан. Психічні стани, пов'язані зі зниженою психічною активністю.
65. Поняття про духовне здоров'я та його значення. Духовність і духовне здоров'я. Фактори, що зумовлюють духовне здоров'я.
66. Фактори спадкової та адаптивної обумовленості інтелекту.
67. Суспільне життя і духовне здоров'я.
68. Загальне уявлення про старіння. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
69. Теорії старіння як наслідок випадкових процесів, що руйнують організм.

70. Загальне уявлення про наркотизм. Наркотичні засоби, психотропні речовини і прекурсори.
71. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків. Фази розвитку наркоманії. Механізм дії наркотичних речовин.
72. Вплив алкоголю на організм людини. Фази формування алкоголізму. Типи алкогольної культури.
73. Нікотин як наркотичний засіб. Вплив паління на здоров'я людини.
74. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
75. Поняття насильницької поведінки та її вплив на здоров'я людини.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

1. Сумлінне дотримання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття до заняття не допускаються).

2. Активна участь в обговоренні навчальних питань, змістовна підготовка до семінарських занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання індивідуальних завдань (рефератів), які є елементом допуску до складання екзамену.

3. Під час занять мобільними телефонами дозволяється користуватися виключно з дозволу керівника заняття для пошуку відповідного матеріалу.

4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача та вести власний облік цих балів.

### **РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

#### **Література**

##### **Базова**

1. Юрченко Л.І. /у співавторстві/ Екологічна безпека та охорона навколишнього середовища: підручник / за ред. О.І. Бондаря, Г.І. Рудька. – К.: Вид-во ПП «ЕКМО», 2004. – 423 с.
2. Юрченко Л.І. Екологічна культура в контексті екологічної безпеки: Монографія. – К.: Вид. ПАРАПАН, 2008. – 296 с.
3. Юрченко Л.І. Екологія. Навчальний посібник. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 304 с.
4. Бойчук Ю. Д. Екологія людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Суми : ВТД “Університетська книга”; К. : ВД “Княгиня Ольга”, 2005. — 394 с.
5. Екологічна валеологія : словник-довідник / [авт.-уклад. Гончаренко М. С., Бойчук Ю. Д. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 224 с.
6. Медичні проблеми екології : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [А. Я. Циганенко, Ю. Д. Бойчук, М. В. Кривоносов та ін.] ; за заг. ред. А.Я. Циганенка. — Белгород—Х. : ХДМУ, 2004. — 239 с.

7. Основи екології людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] [Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.] ; за заг. ред. Е. М. Солошенко. — Х. : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. — 546 с.
8. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. перероб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.

#### Додаткова література

1. Юрченко Л. І. Екологічне харчування та якість національного буття / Культурне розмаїття: матеріальна та нематеріальна культура різних країн світу: зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції / Харків: ХНУРЕ, 2020 – С. 182-184.
2. Юрченко Л. І. Біоетика в контексті соціальної відповідальності / Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі: проблеми, перспективи, ефективність: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / редкол. : О. І. Черевко [та ін.]. – Харків : ХДУХТ, 2020. – Ч. 2. – С.222–223.
3. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : Монографія / Ю. Д. Бойчук. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2008. — 357 с.
4. Бойчук Ю. Д. Екологія і охорона навколишнього середовища : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Бугай О. В. — [4-те вид., випр. і доп.] — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2007. — 316 с.
5. Екологічні проблеми харчування людини / [Бойчук Ю. Д. , Солошенко Е. М. , Смоляр В. І. , Циганенко О. І. ]. — К. : Око-плюс, 2002. — 92 с.
6. Микитюк О. М. Екологія людини : [підручн.] / Микитюк О. М, Злотін О. З., Бровдій В.М. – Харків : “ОВС”, 2004. – 254 с.
7. Микитюк О. М. Екологічна безпека харчування людини : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Микитюк О. М., Бойчук Ю. Д., Іонов І. А. — Х. : ХНПУ, 2007. — 183 с.
8. Основи екології та екологічного права : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] /Бойчук Ю. Д., Шульга М. В., Цалін Д. С. , Дем’яненко В. І. ; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука і М. В. Шульги. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. — 352 с.
9. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. — К. : Центр учбової літератури, 2008.-214 с.
10. Евсеєва О. В. Проблема духовного здоров’я в контексті різних наук // Проблеми освіти. - 2006. - Вип. 48. - С . 128-135.

Розробники:

професор кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін



Любов ЮРЧЕНКО

доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін



Олександр ХОРОШЕВ