ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ
Кафедра загальноекономічної підготовки
Факультет біолого - технологічний

Освітній рівень	**Бакалавр**
Кількість кредитів ЄКТС	**3**
Форма контролю	**Залік**

Загальний опис дисципліни

Метою є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'язбережувальної поведінки, як умови ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

Основними **завданнями** є вивчити основи життєдіяльності людини та здорового способу життя; дати уявлення про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я; розглянути фактори, які порушують здоров'я та головні прийоми та методи реабілітації людини; сформувати розуміння сутності культури, культури здоров'я та здорового способу життя; сформувати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку; виховати потребу в реальній оздоровчій практиці по засвоєнню цінностей фізичної культури, їх активного творчого використання для досягнення життєвих та професійних цілей; сформувати вміння самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.

Компетентності

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

Здатність до здійснення саморегуляції та ведення здорового способу життя, здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

Програмні результати навчання

Виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій.

Організовувати спільну діяльність робочого колективу.

Зміст за темами:

1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини.
2. Основні поняття здоров'я людини. Спадковість, його вплив на здоров'я.
3. Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини.
4. Харчування та здоров'я
5. Режим дня. Сон його значення для здоров'я.
6. Рухова активність і здоров'я.