

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

**Тема 2. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я. КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 2: КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я. КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

План.

1. Вхідний (нульовий контроль) з дисципліни.

I. Теоретичні відомості (45 хв.)

1. Розгляд і обговорення питань за темою заняття.

II. Практична частина заняття (45 хв.).

1. Виявлення вміння вести здоровий спосіб життя.
2. Оцінка й аналіз отриманих результатів; висновки.

Необхідне обладнання: зошит, ручка.

Навчальна мета заняття (конкретні цілі)

Студент повинен знати:

- поняття «культура» і «здоров'я»;
- сутність культури здоров'я;
- сутність формування культури здоров'я людини;
- основи культури здорового способу життя;
- фактори, що впливають на рівень культури здорового способу життя.

Студент повинен вміти:

- проводити опитування з метою виявлення вміння вести здоровий спосіб життя;
- задавати питання для виявлення вміння вести здоровий спосіб життя.
- оцінювати й аналізувати отримані результати та робити висновки.

I. Теоретичні відомості.

Розгляд і обговорення питань за темою заняття

Культура здоров'я – частина загальної культури людства і одночасно галузь спеціальної діяльності, що представляє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного, духовного здоров'я людини, творчого довголіття та збільшення тривалості її життя.

Культура здоров'я опосередковано характеризує досягнення людиною високого рівня здоров'я і виявляється в дотриманні нею здорового способу життя, розкриваючи роль самої людини в здоров'яформуванні та здоров'язбереженні.

Поняття «культура здоров'я окремої людини» і поняття «культура здоров'я» співвідносяться між собою як часткове до загального. Відтак, культура здоров'я людини має індивідуальну спрямованість щодо засвоєння і використання нею культурних надбань людства, пов'язаних зі здоров'ям.

Отже, **культура здоров'я людини** – це галузь спеціальної індивідуальної діяльності людини щодо засвоєння, переосмислення нею матеріальних і духовних цінностей людства відносно здоров'я, й їх творче використання у процесі життя з метою досягнення повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, творчого довголіття і подовження життя.

Формування культури здоров'я людини – це цілеспрямований процес навчання здоровому способу життя, який здійснюється з метою передачі людині та засвоєння нею сукупності матеріальних і духовних цінностей людства, що історично склалися і творчо використовуються людьми для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я, а також збільшення тривалості життя.

Формування культури здоров'я людини представляє собою міждисциплінарну наукову проблему, від розв'язання якої залежить майбутній прогрес суспільства.

1. Критеріями сформованості культури здоров'я є:

1) *валеологічна освіченість* з формування, збереження і зміцнення здоров'я; 2) *валеологічна свідомість*; 3) *валеологічна поведінка*, основи яких закладаються в дитинстві та формуються протягом всього життя.

Культура здорового способу життя – це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я; одне з головних умов активного повноцінного життя. Культура ЗСЖ – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури ЗСЖ визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, соціальних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх.

Корекція культури здорового способу життя та здоров'я (як цілісної системи) повинна базуватися на принципі взаємозалежності, взаємозв'язку рівня особистого, у тому числі й функціонального, благополуччя (благополуччя внутрішнього середовища), й рівня благополуччя середовища життєдіяльності й сфери спілкування (благополуччя зовнішнього середовища).

Зміст культури здорового способу життя (в освітньому аспекті) припускає життя людини в гармонії із середовищем, поєднання в собі воєдино ідеалів Істини, Добра і Краси, поєднання в собі дослідницького, просвітницького й художнього початків.

Рівень культури ЗСЖ визначається тим, наскільки людина усвідомлює це. Безкультур'я кожного і всіх разом – основна причина медичних і соціально-екологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища.

Основні параметри культури ЗСЖ, які формуються з відповідних потреб людини: здатність зберігати і зміцнювати здоров'я, екологічна і

валеологічна компетентності, необхідні якості характеру, творча активність особистості, соціальність і соціальна відповідальність за своє здоров'я, здоров'я оточуючих, за здоров'я довкілля.

Рівень параметрів формується найбільш загальними групами факторів: спадковість, цілеспрямований педагогічний вплив, природно-соціокультурне середовище позитивне, природно-соціокультурне середовище негативне.

II. Практична частина.

Хід виконання практичних завдань щодо методики виявлення сформованості уміння вести здоровий спосіб життя.

Проведення опитування. Опитувальник на виявлення вміння вести здоровий спосіб життя розроблений Рівненським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти та Рівненським обласним центром практичної психології і соціальної роботи.

Для оцінки свого способу життя треба надати відповіді на 16 запитань опитувальника. Відповідаючи на кожне питання, треба обрати один із варіантів відповідей, який для особистості є найбільш характерним і обвести номер питання в коло.

Опитувальник «Виявлення вміння вести здоровий спосіб життя»

1. Щоб не просипати перше заняття, ти:

- А) наводиш годинник або просиш, щоб мама розбудила;
- Б) довіряєш внутрішньому голосу і, зазвичай, просинаєшся вчасно.

2. Проснувшись вранці, ти:

- А) одразу встаєш з ліжка і починаєш збиратися до ЗВО;
- Б) встаєш не поспішаючи, маєш трохи часу, робиш легку гімнастику;
- В) ще кілька хвилин продовжуєш ніжитися в ліжку.

3. Як ти снідаєш вранці:

- А) склянка чаю з бутербродом;

Б) снідаю повноцінно;

В) взагалі не снідаю.

4. Який варіант розпорядку дня ти обираєш:

А) необхідно вчасно приходити до ЗВО;

Б) приходити в ЗВО можна на другу пару;

В) гнучкий графік.

5. Велика перерва повинна бути такою, щоб:

А) перекусити на скору руку, але заняття будуть закінчуватись раніше;

Б) можна було спокійно поїсти і поспілкуватися з друзями за чашкою чаю;

Г) можна було поїсти не поспішаючи і ще трохи перепочити.

6. Як часто ти маєш можливість посміятися від душі з друзями:

А) кожний день;

Б) іноді;

В) дуже зрідка.

7. Якщо незалежно від твого бажання ти опинився в конфліктній ситуації, то як ти будеш намагатися вирішити її:

А) активно включуся у дискусію;

Б) відсторонюсь від спору;

В) буду прагнути вийти з конфлікту;

8. Чи встигаєш ти ввечері підготуватися до навчальних занять на наступний день:

А) так, повністю і без напруги;

Б) працюю цілий вечір, але встигаю зазвичай все;

В) як не намагаюсь, а повністю виконати все заплановане не встигаю.

9. Як ти проводиш свій вільний час:

А) додатково займаюся;

Б) присвячую себе хобі;

В) займаюсь домашніми справами.

10. Що для тебе означають зустрічі з друзями:

А) можливість відволіктись від буденності;

- Б) даремна втрата часу;
- В) страх бути відторгнутим від колективу.

11. Коли ти лягаєш спати:

- А) завжди в один і той самий час;
- Б) в залежності від настрою;
- В) коли закінчую всі справи.

12. Якщо б тобі дали можливість обирати, як би ти хотів використати свої канікули:

- А) всі одразу;
- Б) частину – літом, частину – зимою;
- В) по 3-4 дні, коли в тебе накопичується багато незакінчених справ;

13. Яке місце займає спорт в твоєму житті:

- А) обмежуюсь роллю вболівальника;
- Б) роблю зарядку на свіжому повітрі;
- В) вистачає уроків і домашнього навантаження.

14. За останні два тижні ти хоча б раз:

- А) танцював;
- Б) займався фізичною працею або спортом;
- В) пройшов пішки не менше 4 км.

15. Як ти відпочиваєш влітку:

- А) пасивно;
- Б) займаюсь фізичною працею або спортом;
- В) прогуляюсь або займаюсь спортом.

16. Твоя честлюбність проявляється в тому, що:

- А) будь-якою ціною прагнеш досягнути свого;
- Б) надієшся, що твоя наполегливість принесе свої плоди;
- В) натякаєш оточуючим на свою істинну цінність.

За кожне питання респондент отримує певну суму балів відповідно до ключа.

Ключ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
А	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	10
Б	20	30	30	10	10	10	10	20	0	0	20	30	30	30	20	30
В	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	20	0

Оцінка результатів опитування.

Підраховується загальна сума балів, отримана респондентом, за відповіді на питання відповідно до ключа і оцінюється отриманий результат.

400- 800 балів. Ти гарно організовуєш режим праці й ефективного відпочинку, що, безумовно, сприяє зміцненню здоров'я і високим результатам діяльності. Тебе можуть докоряти в надмірній регламентованості і монотонності життя, однак ти не тільки встигаєш зробити все, але і змістовно відпочити.

280-400 балів. Ти можеш відновлювати свої сили, навіть дуже напружено працюючи.

160-280 балів. Життя в такому напруженому режимі робить твої шанси на збереження гарного здоров'я невисокими. Потрібно змінювати свої погані навички і звички.

Менше 160 балів. Якщо ти вже скаржишся на фізичний дискомфорт, які-небудь недомагання, то звинувачувати в цьому потрібно перш за все твій спосіб життя. Швидше за все, і твої успіхи і навчання також далеко не найкращі. Твоє завдання полягає вже не в тому, щоб зберегти здоров'я, а в тому, щоб його повернути поки, ще не пізно.

Проаналізувавши отримані результати опитування, необхідно визначити, яким важливим складовим здоров'я в своєму житті респондент не приділяє достатньої уваги і при необхідності змінити свій спосіб життя на здоровий, намагаючись сформувати нові здорові звички.

Питання за темою заняття

1. Схарактеризуйте сутність поняття культура.
2. Дайте визначення «культура здоров'я»
3. Як поняття «культура здоров'я окремої людини» і поняття «культура здоров'я» співвідносяться між собою? Що між ними спільного і чим вони відрізняються?
4. Як Ви розумієте словосполучення «формування культури здоров'я людини»? Розкрийте його сутність.
5. Що необхідно для формування культури здоров'я людини?
6. Назвіть критеріями сформованості культури здоров'я. Як кожен із них Ви розумієте?
7. Що таке культура здорового способу життя?
8. На чому повинна базуватися корекція культури здорового способу життя та здоров'я?
9. Чим визначається рівень культури ЗСЖ?
10. Що передбачає високий рівень культури ЗСЖ?
11. Назвіть основні параметри культури ЗСЖ. Як вони формуються?
12. Визначте фактори, що впливають на рівень основних параметрів культури ЗСЖ.
13. Який комплекс питань необхідно задавати людині, для того, щоб виявити, чи вміє вона вести здоровий спосіб життя?

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

Допоміжна

1. Ляхова І. М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2019. – Вип. 7(115)19. С. 54-59.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). Підручник. Під ред. Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого. Київ-Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с.