

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тема 9. ЛЮДИНА ТА ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я.

Методичні рекомендації для практичних занять

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 № _____ від _____ р.

на ЦМР ЗДМУ _____ протокол № _____ від _____ 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. Містять базові питання з основ здорового способу життя, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема: ЛЮДИНА ТА ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я.

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

Мета: охарактеризувати проблеми відношення людини до власного здоров'я.

Обладнання:

- зошит у клітку;
- лінійка;
- олівець.

Студент повинен знати:

- характеристика терміну «Здоров'я»;
- рівні цінності здоров'я;
- ознаки здоров'я;
- роль людини у збереженні власного здоров'я;

Студент повинен вміти:

- визначити загальну оцінку здорової поведінки;
- визначити самооцінку здоров'я за Войтенко В. П.

Теоретичні відомості

1. Характеристика терміну «Здоров'я»

Здоров'я – один з найважливіших компонентів людського щастя, одне з невід'ємних прав людської особистості, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку.

Здоров'я – неоціненне щастя в житті кожної людини і людського суспільства. Кожному з нас притаманне бажання бути сильним і здоровим, зберегти якомога довше рухливість, бадьорість, енергію і досягти довголіття.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Що характеризує цілісність цього стану.

Необхідно зі школи та студентської лави усвідомлювати отриману на лекціях інформацію і намагатися зробити це постулатом життя, пам'ятаючи, що здоров'я людини - це головна цінність життя. Його не купиш ні за які гроші, його треба зберігати, оберігати і покращувати змолоду, з перших днів життя дитини.

Сучасні життєві умови висувають вимоги до випускника вузу, особливо до тих, чия специфіка трудової діяльності пов'язана зі спілкуванням, вихованням підростаючого покоління, тобто певним педагогічним впливом на особистість іншої людини. Але головне – бути самому здоровим і всюди і завжди бути пропагандистом здорового способу життя.

Саме поняття «здоров'я» на англійській мові Health, від Whole (англосаксонській) – цілий, цілісний, що вже передбачає складність, цілісність і багатомірність цього стану. І. І. Брехман розглядав «здоров'я людини як здатність зберігати відповідну віку стійкість в умови різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації».

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів. Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття «здоров'я», доцільно сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. Загального, прийнятного для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає.

Збереження і відтворення здоров'я знаходяться в прямій залежності від рівня культури. Культура відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе. У культурі проявляється діяльний спосіб освоєння людиною

зовнішнього і внутрішнього світу, його формування і розвитку. Культура має на увазі не тільки певну систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку по його збереженню і зміцненню, засноване на моральних засадах.

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності.

2. Рівні цінностей здоров'я

Можна виділити три рівні цінності здоров'я:

- біологічний – початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію;
- соціальний – здоров'я як міра соціальної активності, діяльнісного відношення індивіда до світу;
- особистісний (психологічний) – здоров'я як попередження хвороби в сенсі її подолання.

Цінностями можуть виступати біологічний, психофізіологічний стан людини (життя, здоров'я, норма і т.д.), умови суспільного життя (соціальні та природні), в яких відбувається формування, розвиток, задоволення потреб, а також предмети і засоби їх реалізації – продукти матеріального і духовного виробництва.

Ціннісний підхід вимагає враховувати мотиваційно-особистісне ставлення індивіда до здоров'я, яке може виражатися не тільки в формі певної практичної поведінки, але і у вигляді психологічного контролю, думок, суджень. Цінність здоров'я не перестає бути такою, навіть якщо вона не усвідомлюється людиною; вона може бути і прихованою (латентною). Як показує практика, більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли воно знаходиться під серйозною загрозою або майже втрачено.

Здоров'я займає в ієрархії потреб людини провідні позиції. За даними досліджень В.І. Ильинич, 54,2%. З 5500 опитуваних вважають, що «здоров'я – найголовніше в житті»; 35,7% розцінюють здоров'я як необхідну умову повноцінного життєдіяльності; 89,9% з числа опитаних відносять здоров'я до найважливіших і необхідних цінностей життя; 2,9% опитаних висловлюють судження «є й інші цінності, які також важливі для здоров'я » (на думку 2,3%, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, а 4,6% «за краще жити, не думаючи про здоров'я »).

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, що цінність здоров'я як засобу досягнення інших життєвих цілей для опитуваних респондентів важливіше, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривалу і повноцінну на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності знаходяться в суперечності один з одним.

3. Ознаки здоров'я

Можна виділити кілька підходів до здоров'я: біологічний, соціальний і біосоціальний. Е. А. Овчаров, об'єднуючи ці підходи, характеризує здоров'я наступними ознаками:

- 1) нормальною реакцією організму на зовнішній вплив;
- 2) динамічною рівновагою організму з факторами зовнішнього середовища;
- 3) здатністю до повноцінного виконання основних соціальних функцій, до участі в суспільно корисній праці;
- 4) здатністю організму пристосовуватися до постійно мінливих умов існування (адаптацією), зберігаючи при цьому сталість свого внутрішнього середовища;
- 5) відсутністю хвороби, хворобливих станів або хворобливих змін, тобто відсутністю ознак захворювання або будь-якого порушення;

б) повним духовним, фізичним, розумовим, соціальним благополуччям, гармонійністю розвитку фізичних і духовних сил організму, гармонійною взаємодією всіх органів і систем.

4. Роль людини у збереженні власного здоров'я

Особиста роль кожної людини в збереженні свого здоров'я особливо важлива в сучасних соціально-економічних умовах. Згідно проведених досліджень, аналіз анкет школярів і студентів показав, що здоров'я в ієрархії цінностей і потреб респонденти ставлять на 4-5-е місце (після багатства, квартири, машини, престижної роботи та ін.). Як відомо, громадська думка, яка визначається як стан масової свідомості, укладає в собі відношення людей до подій насправді, в тому числі до факторів, що сприяють збереженню і укріпленню здоров'я, ролі самої людини в формуванні здоров'я і здорового способу життя. «Здоров'я – це не подарунок, який людина отримує один раз і на все життя, а результат свідомої поведінки кожної людини і всіх в суспільстві» (Н. А. Барбараш). Тому для нашої країни одним із важливих державних завдань слід вважати створення «престижу» здоров'я і здорового способу життя, підтримування економічної «моди» на здоров'я, подібно до того, як це робиться в індустріально розвинених країнах. Так, у багатьох американських компаніях співробітники отримують премії за відвідування оздоровчих занять, своєчасне медичне обстеження, відсутність курців і ін. Формування правильного ставлення до власного здоров'я має стати показником загальної культури людини.

Отже, найбільш ефективним шляхом збереження здоров'я є формування правильного способу життя людини. Раціональність цього шляху обумовлена і тим, що з усієї сукупності факторів, що впливають на здоров'я, спосіб життя є найбільш пластичним компонентом, який в значною мірою може формувати сама людина. У зв'язку з цим справедлив вислів, що

«здоров'я – це та вершина, на яку людина повинна піднятися сама» (І. І. Брехман).

Фактори ризику знижують середню тривалість життя на строк від 2 до 17 років, і зрозуміло, що лише усунення всієї сукупності несприятливих впливів може призвести до максимального оздоровчого ефекту. Тим не менш, не виділяючи головних і другорядних факторів ризику, можна з упевненістю сказати, що одним з провідних серед них є рухова активність людини.

Від особливостей звичного рухового режиму в значній мірі залежить рівень здоров'я в цілому і всіх його складових (рівень і гармонійність фізичного розвитку, резервні можливості основних фізіологічних систем, рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності організму, наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень морально-вольових установок). Треба думати, що далеко не всі чинники викликають настільки глобальний вплив на організм, але здатні істотно погіршити або поліпшити здоров'я. До того ж важливим є те, що рухова активність практично повністю залежить від самої людини, не вимагаючи будь-яких особливих умов і обставин. Існують кілька базових складових здорового способу життя, які є фізіологічними механізмами адаптації індивідуума до впливів навколишнього середовища і зміни душевного стану організму.

Основними компонентами здорового способу життя є:

1. Регулярне фізичне навантаження.
2. Раціональне харчування.
3. Особиста гігієна.
4. Загартовування організму.
5. Відмова від шкідливих звичок.
6. Психофізіологічна регуляція.
7. Висока мотивація на здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя являє собою раціональну організацію праці, сім'ї, побуту, дозвілля і громадської діяльності.

5. Ступені здоров'я

Ступені здоров'я:

- Здоровий, але присутні незначні вади, що практично не заважають життєдіяльності і не мають потреби в лікуванні. Наприклад – шрами, пломби...
- Нормальний стан. Здоровий, але присутні захворювання що не розвиваються, що іноді можуть обмежити життєдіяльність, підвищувати втомлюваність. Наприклад: короткозорість і далекозорість, лупа, плоскостопість, сутулість. Рекомендується лікувати по можливості.
- Здоровий, але поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету. Рекомендується швидше перейти в нормальний стан.
- Хворий. Наявність легкого захворювання, що піддається лікуванню. Немає загрози життю. Необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання. Наприклад: застуда, нежить (риніт), грип, викривлення хребта.
- Хронічне захворювання або інвалідність.
- Травма. Тимчасова втрата деякої здатності. Можлива загроза здоров'ю. Наприклад, забите місце, поріз, вивих, опік, відмороження, шок, втрата свідомості. Необхідна перша медична допомога. Майже кожна людина повинна вміти робити першу медичну допомогу. Легкі травми можна цілком вилікувати. Важка травма може привести до ампутації органу (гангрена).
- Загроза життю. Наприклад: важке поранення, температура тіла вище 42 °С, утрата крові, зупинка серця, дихання. Необхідна термінова інтенсивна перша медична допомога.

6. Критерії здоров'я

Антропометрія. В людини перш за все оцінюється її тілобудова (Habitus). В це поняття входять конституція, ріст і маса тіла людини.

Конституція (від лат. *constitutio* — устрій, будова). Зараз поширена класифікація по М.В.Чорноручькому, який виділив три типи конституції: астенічний, гіперстенічний і нормостенічний.

а) *астенічний тип* характеризується відносним переважанням поздовжніх розмірів тіла над поперечними, кінцівок — над тулубом, грудної клітки — над животом. Серце, селезінка, печінка, нирки у астеніка відносно малих розмірів, легені видовжені, кишечник короткий, діафрагма розміщена низько. Артеріальний тиск у порівнянні з гіперстеніками нижчий, збільшений об'єм легень, знижена функція шлунково-кишкового тракту, дещо зменшена кількість гемоглобіну і еритроцитів. Астеніки схильні до захворювань легень.

б) *гіперстенічний тип* характеризується відносним переважанням поперечних розмірів тіла. Тулуб відносно довгий, кінцівки короткі, живіт значних розмірів, діафрагма стоїть високо. Всі внутрішні органи, за виключенням легень, відносно великих розмірів. Кишечник більш довгий, товстий і ємкий. Особам гіперстенічного типу властиві більш високий артеріальний тиск, більший вміст гемоглобіну і еритроцитів. Схильні до захворювань серця і печінки.

в) *нормостенічна конституція* відрізняється пропорційною тілобудовою і займає проміжне становище між астенічною і гіперстенічною.

Практично всі типи конституції можна визначити по епігастральному куту, який утворений реберними дугами (90° — нормостенік, $> 90^\circ$ — гіперстенік, $< 90^\circ$ — астенік).

Питання для контролю

1. Визначте рівні цінності здоров'я людини?
2. Вкажіть складові здорового способу життя?

3. Визначте ієрархії потреб здоров'я людини?
4. Яким чином особиста відповідальність впливає на здоров'я людини?
5. Назвіть основні компоненти здорового способу життя?
6. Назвіть ознаки здоров'я?
7. Які визначають рівні цінності здоров'я?
8. Дайте визначення терміну «здоров'я»?
9. Охарактеризуйте роль людини у збереженні власного здоров'я?
10. Які визначають ступені здоров'я?

Практична частина заняття

1. Заповнити у зошиті таблицю «Загальна оцінка здорової поведінки» (за методикою К. Байєра та Л. Шейнберга).

Таблиця №1

Загальна оцінка здорової поведінки (за методикою К. Байєра та Л. Шейнберга).

№	Питання	Відповіді	Бали
1.	Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізкультурою протягом, принаймні, 20 хвилин без перерви?	3 дні або більше 1 або 2 дня ні разу	10 4 0
2.	Як часто Ви курите?	ніколи дуже рідко іноді кожен день	10 5 3 0
3.	Яка кількість алкоголю Ви споживаєте?	не вживаю взагалі не більше однієї порції (50 г міцних) напоїв в тиждень 2 -3 порції в тиждень, але не	10 8 6

		більше 2 в день 4-6 порцій на тиждень, але не більше 2 в день 4-6 порцій на тиждень і іноді більше 2 в день більше 6 порцій в тиждень	4 2 0
4.	Скільки разів на тиждень Ви снідаєте ?	ні разу 1 або 2 3 або 4 5 або 6 7	0 2 6 8 10
5.	Як часто Ви їсте між основними прийомами їжі?	ніколи 1 або 2 рази в тиждень 3 або 4 рази на тиждень 5 або 7 разів на тиждень 8 або 10 разів в тиждень більше 10 раз в тиждень	10 8 6 4 2 0
6.	Як багато часу на добу Ви спите?	Більше 10 годин 9 або 10 годин 7 або 8 годин 5 або 6 годин менше 5 годин	4 8 10 6 0
7.	Як відповідає Ваша вага до ідеального для Вашого росту і статі?	перевищує більш ніж на 30% перевищує на 21-30% перевищує на 11-20% не більш ніж на 10% нижче на 11-20 % нижче на 21-30% нижче більш ніж на 30%	0 3 6 10 6 3 0
	Загальна кількість балів:		

Загальна кількість балів:

Інтерпретація. 60-70 балів: Ваше ставлення до власного здоров'я слід оцінювати як відмінне (якщо тільки в одному з розділів Ви не втратили всі 10 очок).

50-59 балів: Ви ведете себе добре, але можете і краще.

40-49 балів: Вашу поведінку можна оцінити як середню, багато в чому слід було б її змінити.

30-39 балів: Ви досить посередньо ставитеся до власного здоров'я, при правильному способі життя Ви могли б отримувати від життя більше задоволення.

2. Заповнити у зошиті анкету «Самооцінка здоров'я за Войтенко В. П.»

Таблиця №2

Самооцінка здоров'я за Войтенко в. П.

Питання	Відповідь	Оцінка
1. Чи турбує Вас головний біль? 2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму? 3. Чи турбує Вас біль в області серця? 4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір? 5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух? 6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду? 7. Чи турбує Вас біль в суглобах? 8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди? 9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути? 10. Чи турбують Вас закрепи? 11. Чи турбує вас біль в області печінки? 12. Чи буває у Вас головокружіння?		

13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше? 14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті? 15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, "ковзання мурашок"? 16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах? 17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, но-шпу, серцеві краплі? 18. Чи бувають у Вас на ногах набряки? 19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв? 20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі? 21. Чи турбує Вас біль в області попереку? 22. Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду? 23. Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації? 24. Чи ходите Ви на пляж? 25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено? 26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась? 27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		
---	--	--

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Перші 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденту нараховується 1 бал за кожну відповідь «так», за відповідь «ні» - 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на

останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал.
Оцінка анкети визначається за таблицею 3.

Таблиця №3

Оцінка анкети на предмет здоров'я

Кількість балів	Стан здоров'я
0-3	Ідеальний
4-7	Добрий
8-13	Посередній
14-20	Задовільний
21-27	Незадовільний

Відповісти на тестові запитання:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає термін «здоров'я» як?

А) природну, абсолютну і повсякчасну життєву цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності;

Б) один з найважливіших компонентів людського щастя, одне з невід'ємних прав людської особистості, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку;

В) як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів;

Г) як стан повного благополуччя у системі таких категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності;

Д) як стан повного фізичного, психічного, соціального та матеріального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

2. Які виділяють рівні цінності здоров'я?

- А) біологічний, соціальний, особистісний;
- Б) фізичний, біологічний, якісний;
- В) фізіологічний, психологічний, руховий;
- Г) фізичний, соціальний, особистісний;
- Д) фізичний, руховий, якісний.

3. Біологічний рівень цінності здоров'я це?

- А) здоров'я як міра соціальної активності, діяльнісного відношення індивіда до світу;
- Б) початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію;
- В) здоров'я як попередження хвороби в сенсі її подолання;
- Г) здоров'я як міра психологічної активності;
- Д) здоров'я, що припускає фізіологічні зміни в організмі, гармонію фізіологічних процесів і психологічних чинників.

4. Соціальний рівень цінності здоров'я це?

- А) здоров'я як міра соціальної активності, діяльнісного відношення індивіда до світу;
- Б) початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію;
- В) здоров'я як заперечення хвороби в сенсі її подолання;
- Г) здоров'я, що припускає фізіологічні зміни в організмі, гармонію фізіологічних процесів і психологічних чинників;
- Д) здоров'я як міра психологічної активності.

5. Особистісний (психологічний) рівень цінності здоров'я це?

- А) здоров'я як міра психологічної активності;

Б) початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію;

В) здоров'я як попередження хвороби в сенсі її подолання;

Г) здоров'я як міра соціальної активності, діяльнісного відношення індивіда до світу;

Д) здоров'я, що припускає фізіологічні зміни в організмі, гармонію фізіологічних процесів і психологічних чинників.

6. Основними компонентами здорового способу життя є?

А) присутність хронічних захворювань або дефектів розвитку, спосіб життя людини, генетичні фактори, стан навколишнього середовища;

Б) регулярне фізичне навантаження, раціональне харчування, особиста гігієна, загартовування організму, відмова від шкідливих звичок, психофізіологічна регуляція, висока мотивація на здоров'я;

В) гіподинамія, екологічний стан навколишнього середовища, загартовування повітрям, відмова від паління;

Г) загартовування сонцем, генетичні захворювання, оздоровчий біг, режим сну та відпочинку;

Д) регулярне фізичне навантаження, раціональне харчування, загартовування водою, відмова від вживання алкогольних напоїв.

7. Відповідно до ступеню здоров'я, людина вважається здоровою в наступному випадку:

А) здорова, але присутні незначні вади, що практично не заважають життєдіяльності і не мають потреби в лікуванні;

Б) здорова, але присутні захворювання що не розвиваються, що іноді можуть обмежити життєдіяльність, підвищувати втомлюваність;

В) здорова, але поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету, рекомендується швидше перейти в нормальний стан;

Г) присутня наявність легкого захворювання, що піддається лікуванню, немає загрози життю, необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання;

Д) присутня травма, тимчасова втрата деякої здатності, можлива загроза здоров'ю.

8. Відповідно до ступеню здоров'я, стан здоров'я людини вважається нормальним в наступному випадку:

А) присутня травма, тимчасова втрата деякої здатності, можлива загроза здоров'ю;

Б) здорова, але присутні незначні вади, що практично не заважають життєдіяльності і не мають потреби в лікуванні;

В) здорова, але поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету, рекомендується швидше перейти в нормальний стан;

Г) здорова, але присутні захворювання що не розвиваються, що іноді можуть обмежити життєдіяльність, підвищувати втомлюваність;

Д) присутня наявність легкого захворювання, що піддається лікуванню, немає загрози життю, необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання.

9. Відповідно до ступеню здоров'я, людина вважається хворою в наступному випадку:

А) присутня наявність легкого захворювання, що піддається лікуванню, немає загрози життю, необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання;

Б) присутня наявність захворювання, що важко піддається лікуванню, немає загрози життю, необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання;

В) присутня травма, тимчасова втрата деякої здатності, можлива загроза здоров'ю;

Г) здорова, але поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету, рекомендується швидше перейти в нормальний стан;

Д) здорова, але присутні захворювання що не розвиваються, що іноді можуть обмежити життєдіяльність, підвищувати втомлюваність.

10. Які виділяють типи конституції людини?

- А) астеничний тип, гіперстенічний тип, нормостенічна конституція;
- Б) відмінна, нормальна, задовільна конституція;
- В) астеничний тип, гіпертонічний тип, гіпотонічний тип;
- Г) задовільний тип, гіперстенічний тип, нормостенічна конституція;
- Д) недостатній тип, нормальний тип, надлишковий тип.

Список рекомендованої літератури

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. 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.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34-40.