

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни
“ВАЛЕОЛОГІЯ”
(для бакалаврів)**

МАУП

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2009

Підготовлено викладачем кафедри медичної психології та психокорекції
Л. Г. Тарасенко

Затверджено на засіданні кафедри медичної психології та психокорекції
(протокол № 7 від 01.04.08)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Тарасенко Л. Г. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Валеологія” (для бакалаврів). — К.: ДП «Вид-дім «Персонал», 2009. — 48 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, загальні положення, порядок організації та форми самостійної роботи студентів, питання для самоконтролю, тестові завдання, а також список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2009
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основна мета валеологічної освіти в Україні — збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Серед різноманітних форм організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах особливе місце займають уроки фізичної культури. Учитель за допомогою всіх форм навчальної і, позакласної роботи повинен закласти фундамент фізичної культури вказати учневі шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями, необхідними для забезпечення здорового способу життя.

Валеологія ґрунтується на комплексі наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У цьому зв'язку виникла необхідність викладання валеології у школах та підготовки спеціалістів з фізичної культури та валеології. Отже, навчальний курс належить до професійно-орієнтованих дисциплін вищих навчальних закладів. Цей курс спрямований на розвиток професійної ерудиції соціального педагога, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального й професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета курсу — сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання у сфері педагогічної, медичної та психологічної валеології, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у педагогічній діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя, а також формування у дітей свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Курс має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний, методико-фізіологічний, юридичний компоненти.

Завдання курсу:

- дати студентам ґрунтовні знання з валеології як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців з фізичної культури та валеології;
- сформувати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

Особливості програми:

- визначення теми і завдань курсу відповідно до вимог підготовки спеціаліста;
- систематизація тем теоретичного матеріалу і практичних робіт;
- поєднання теоретичного та практичного матеріалу з кожної теми;
- утворення системи з іншими медико-біологічними дисциплінами;
- професійна спрямованість змісту програми;
- включення тем з питань профілактики захворювань.

У результаті засвоєння курсу студенти повинні знати:

- основні завдання, методи і принципи валеології;
- суть поняття “здоровий спосіб життя”;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань.

Студент повинен уміти:

- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з курсу у школі;
- організувати валеологічну службу у школі.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя людини, визначає потенціал особистості. Воно формується і виявляється впродовж всього її життєвого шляху, одним із найважливіших етапів якого є період набуття майбутньої професії. Тому серед цільових груп населення, які потребують уважного став-

лення із точки зору формування і зміцнення здоров'я, особливе місце займає студентська молодь. Це специфічна група населення. Від сім'ї вона відійшла, але соціальної й економічної самостійності не набула. Студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого та економічного потенціалу країни, тому проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я є однією з найважливіших у сфері її життєвих і професійних інтересів.

На заняттях студенти усвідомлюють, що психічне здоров'я — це стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Прийнято вважати, що ворогом психічного здоров'я є стрес. Цей термін міцно увійшов в усі мови світу з легкої руки відомого канадського фізіолога, дослідника стресу Ганса Сельє.

Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які впливи або ситуації (стресори), що потребують пристосування до них. Стресори активізують в організмі фізіологічні механізми, відповідальні за емоційне збудження. Стан стресу може виникати під впливом найрізноманітніших життєвих умов, починаючи із повсякденних турбот і закінчуючи екстремальними ситуаціями, так званими “ударами долі”.

Будь-яка нормальна діяльність (наприклад, гра в шахи або пристрасні обійми) може спричинити значний стрес, але він не шкідливий для організму. Стрес перетворюється на дистрес під впливом деяких емоційних факторів, наприклад невдач, незадоволення життям, невизнання успіхів. На думку Г. Сельє, найшкідливішим є стрес, який виник у результаті невдач і зруйнованих надій. Дистрес, викликаний невинуватими зусиллями, нереалізованою мрією, залишає в організмі незворотний рубець, що призводить до хвороби.

Зважаючи на те, що в людини існують неусвідомлені потяги до одержання не тільки позитивних, а й негативних емоцій, висловлено припущення, що індивідуальні відмінності емоційного сприйняття подібних ситуацій створюють “різний баланс збудливості систем позитивної мотивації і систем негативної мотивації”. Звичайно, вказані системи мотивації можуть створювати тільки передумови поведінки людини, яка керується моральними, практичними, світоглядними нормами, власними переконаннями.

Тому доцільним вважається вивчення дисципліни “Валеологія”, яка охоплює теорію і практику пошуку конструктивних шляхів збереження і зміцнення психічного здоров’я населення, дослідження та розробки механізмів підвищення рівня їхньої психічної адаптації до турбот життя.

Навчальний курс “Валеологія” дає змогу ознайомитись з динамікою та характером взаємозв’язків популяції людей із природним і техногенним середовищем, проблемами збереження і розвитку здоров’я людини та передавання його наступним поколінням.

Мета курсу

Формування системи валеологічної освіти, заснованої на інтегративному підході, з урахуванням того змістовного багатства, якого валеологія набуває, стикуючись з багатьма іншими галузями знань і асимілюючи їх досягнення.

Завдання курсу

Завданням курсу є з’ясування питання про своєрідність валеології як науки, педагогічної валеології та практичної валеології.

Валеологія як наука вивчає питання формування, збереження, зміцнення, відновлення й передання наступним поколінням здоров’я. Засвоєння відповідних знань, оволодіння навичками й уміннями має глибокий соціальний зміст, оскільки цим забезпечується індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

Вивчення курсу “Валеологія” дає змогу студентам:

- сформувати власне ставлення до навколишнього середовища, здоров’я індивідуума і всієї популяції;
- бути моральних якостей в умовах урбанізації; практично опанувати методи і прийоми визначення ступеня фізичного розвитку і функціонального стану організму, визначення чинників, що сприяють проявам патологічних процесів;
- проаналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їх дії на особистість;
- озброїтися методичними підходами до викладання шкільного інтегративного курсу “Валеологія” відповідно до завдань національних освітніх програм.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів з дисципліни “Валеологія” потребує наявності серйозної та стійкої мотивації, яка визначається необхідністю ефективної професійної діяльності.

Активізація самостійної роботи студентів може бути забезпечена такими факторами:

1. Участь у творчій діяльності.
2. Використання у навчальному процесі активних методів навчання.
3. Мотивуючі фактори контролю знань (рейтингова та накопичувальна системи оцінювання знань).
4. Необхідність обов'язкового виконання індивідуальних завдань.
5. Розширення обсягу знань з дисципліни через опрацювання додаткової літератури.

Форми методичної допомоги студентам в організації самостійної роботи.

1. Навчальне заняття з ознайомлення із специфікою самостійної роботи з підручником з геронтопсихології і науковою психолого-педагогічною літературою.
2. Навчальне заняття з ознайомлення студентів з основами практичної роботи.

Методичні рекомендації студентам при вивченні курсу.

У процесі вивчення курсу використовуватимуться як традиційні форми занять (лекції та практичні заняття), так і нетрадиційні — дискусії, зустрічі з лікарями, хворими чи пацієнтами. Програма передбачає написання рефератів, підготовку доповідей, самостійну науково-дослідну роботу студентів. Систематична, правильно організована робота сприятиме ґрунтовному осмисленню теоретичного матеріалу.

Навчальний матеріал програми вивчається на 3-му курсі протягом 6-го семестру, який завершується складанням диференційованого заліку. На курс валеології відводиться 108 годин, з них на лекції — 24 години, на семінарські заняття — 18 годин, на самостійну роботу — 66 годин.

На лекціях викладається теорія валеології та питання збереження і поліпшення здоров'я людини. Студенти ознайомлюються із сучасними засобами оздоровлення, особливостями кожного з них. Особлива увага приділяється питанням профілактики порушень постави, роз-

витку серцево-судинних та інших захворювань цивілізації засобами фізичних вправ. Висвітлюються також питання методики організації та проведення оздоровчих тренувань.

Основна дидактична мета практичного заняття — розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на лекціях та у процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, формування умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

Студенти згідно із тематичним планом проведення практичних занять самостійно опрацьовують лекційний матеріал та рекомендовану літературу з відповідної теми, готують при потребі необхідні дидактичні матеріали та виконують домашні завдання.

На практичних заняттях формуються навички визначення рухової активності та складання індивідуальних оздоровчих програм. Студенти ознайомлюються із сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю.

У послідовності тем практичних занять закладена наступність дій вчителя фізичної культури при реалізації його інструкторської функції щодо самостійного використання фізичних вправ школярами в оздоровчому тренуванні. Формування таких умінь та навичок передбачає використання різноманітних методик.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, конспектом лекцій викладача, практикумом, таблицями, схемами тощо.

Процес вивчення курсу “Валеологія” передбачає:

- ознайомлення студентів з теоретичними основами валеології;
- семінарські заняття, орієнтовані на використання теоретичних знань;
- самостійну роботу з психологічною літературою при підготовці до семінарських занять і розробці програм.

При вивченні курсу важливо фіксувати матеріал, що вивчається, у письмовій формі. У разі відсутності студента він зобов'язаний представити конспект матеріалу, що самостійно опрацював.

При вивченні дисципліни “Валеологія” необхідністю організації самостійної роботи є єдність таких її взаємопов’язаних форм:

- аудиторна робота;
- позааудиторна пошуково-аналітична робота;
- творча наукова робота.

Аудиторна самостійна робота реалізується у процесі лекційних, практичних і семінарських занять.

Так, під час практичних занять формуються навички визначення рухової активності та складання індивідуальних оздоровчих програм. Студенти ознайомлюються з сучасними методиками діагностики здоров’я та щоденниками самоконтролю.

Студенти, згідно із тематичним планом проведення практичних занять, самостійно опрацьовують лекційний матеріал та рекомендують літературу з відповідної теми, готують при потребі необхідний дидактичний матеріал та виконують домашні завдання.

Практичні заняття передбачають перевірку рівня засвоєння знань шляхом застосування попередньо підготовленого методичного матеріалу – тестів.

Крім того, застосовуються такі форми аудиторної діяльності, як опитування, аналіз типових помилок, дискусії, семінари, рефлексійний аналіз розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи студентів.

На практичних заняттях студенти повинні вміти:

- оцінити стан свого здоров’я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації щодо дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення;
- планувати навчальний матеріал і читати лекції з цього курсу в школі;
- організувати валеологічну службу в школі.

При проведенні семінарів обговорюються попередньо визначені питання, до яких студенти готують тези виступів, реферати.

При проведенні семінарів визначаються:

- вміння студентів аналізувати навчальний матеріал;
- здатність формулювати та відстоювати свою позицію;
- активність;

- можливість науково мислити;
- навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання;
- якість написання рефератів тощо.

Дискусії дозволяють виявити індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання, навчитись у творчій суперечці визначати істину, встановлювати особисту і спільну точки зору з обговорюваної проблеми. У процесі дискусії студенти збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Семінари і дискусії з дисципліни “Валеологія” можуть проводитись у вигляді:

- запитань і відповідей з коментарями;
- розгорнутих бесід;
- дискусій;
- обговорення письмових рефератів студентів та їх оцінювання;
- розв’язання проблемних питань та вирішення конкретних ситуацій;
- “майстер-класів”.

Позааудиторна робота з дисципліни “Валеологія” має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які виконують студенти у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню вмінь та навичок.

Завдання для самостійної роботи поглиблюють та закріплюють знання та вміння, які студенти отримують на лекціях та практичних заняттях.

Доцільними при вивченні дисципліни “Валеологія” є такі форми проведення самостійної роботи, як:

- пошук та огляд наукових джерел за заданою проблематикою;
- підготовка рефератів;
- формулювання понять;
- відповідальне виконання домашніх завдань;
- ретельна підготовка до семінарських занять і дискусій різних видів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Основними критеріями оцінювання виконання навчальних завдань з дисципліни мають бути повнота і правильність їх виконання. Необхідно враховувати такі уміння і навички студентів:

- диференціювати, інтегрувати отримані знання;
- застосовувати знання з валеології, ураховувати закономірності і особливості психічних процесів;
- викладати матеріал логічно та послідовно;
- користуватись додатковою літературою.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Змістовий модуль І. Проблеми здорового способу життя у сучасному суспільстві

Тема 1. Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людини

Питання для самостійного опрацювання

1. Предмет, завдання, методи та принципи валеології.
2. Галузі валеологічної науки, її зв'язок з іншими науками.
3. Здоров'я як наукова проблема. Поняття про здоровий спосіб життя.

Теми рефератів

1. Основні проблеми валеології.
2. Індивідуальний кодекс здоров'я.
3. Проблема становлення валеологічної свідомості.

Література [2–4; 6]

Тема 2. Проблема здоров'я у валеології

Питання для самостійного опрацювання

1. Здоров'я – індивідуальна та соціальна цінність. Потреба у здоров'ї.
2. Різні підходи до визначення здоров'я.
3. Спосіб життя і здоров'я.

Теми рефератів

1. “Шкідливі” звички і здоров'я.
2. Методи фізичного оздоровлення організму.

Література [2–4; 6]

Тема 3. Валеологія повсякденного життя

Питання для самостійного опрацювання

1. Фізичне здоров'я, його сутність.

2. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик.
3. Охарактеризуйте Ваш індивідуальний руховий режим.

Теми рефератів

1. Поняття гіподинамії. Її причини та наслідки.
2. Краса і здоров'я.
3. Актуальність довголіття

Література [2–4; 9; 11; 17; 24; 27; 33; 44; 51]

Тема 4. Фізіологічні та функціональні резерви організму

Питання для самостійного опрацювання

1. Фізіологічні резерви організму.
2. Фактори ризику та резистентність організму.
3. Функціональні резерви організму.
4. Поняття адаптації та її види.

Теми рефератів

1. Адаптація і здоров'я. Адаптаційний потенціал людини.
2. Резерви, адаптація, стреси.

Література [2–4; 7; 8; 9; 11; 17; 22; 23; 32; 41; 42; 44; 51]

Тема 5. Космовалеологія

Питання для самостійного опрацювання

1. Поняття про біоритми та їх механізм. Часова організація людини.
2. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика.

Теми рефератів

1. Зодіакальна система та здоров'я.
2. Планування робочого часу.

Література [4; 6; 11; 17; 26; 34; 44; 51]

Змістовий модуль II. Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я

Тема 1. Людина – психосоматична система

Питання для самостійного опрацювання

1. Фізіологія і психологія: психосоматичний детермінізм.
2. Емоції та стреси – фактори ризику розвитку захворювань.
3. Психологія стресу. Його наслідки.

Теми рефератів

1. Профілактика і терапія стресу.
2. “Енергетика” емоцій.

Література [2; 3; 11; 17; 20; 21; 25; 27; 38; 44; 46; 48; 49]

Тема 2. Психомедична типологія особистості та здоров'я

Питання для самостійного опрацювання

1. Конституція людини і її здоров'я:
 - а) брахіморфна конституція;
 - б) доліхоморфна конституція;
 - в) мезоморфна конституція.
2. Саморегуляція: визначення і сутність.
3. Методи психічної саморегуляції:
 - а) релаксаційно-дихальна гімнастика;
 - б) релаксація (розслаблення);
 - в) йога;
 - г) аутогенне тренування;
 - д) медитація.

Теми рефератів

1. Акцентуації характеру та їх психофізіологія.
2. Проблеми невротизації сучасної особистості.

Література [2; 3; 11; 17; 20; 21; 25; 38; 44; 48; 49]

Тема 3. Основи самопсихотерапії у валеології

Питання для обговорення

1. Психічне здоров'я людини.
2. Основні методи психорелаксації та саморегуляції.
3. Аутогенне тренування.

Теми рефератів

1. Гіпноз і навіювання.
2. Основи раціональної психотерапії.
3. Музикотерапія.

Література [4; 11; 17–21; 29; 44; 48; 49; 51]

Тема 4. Гігієнічна культура особистості

Питання для обговорення

1. Поняття про гігієну, психогігієну, їх завдання.
2. Гігієна розумової праці.

Теми рефератів

1. Гігієна тіла.
2. Зовнішні та внутрішні фактори здоров'я.
3. Сексуальне здоров'я людини.

Література [3; 11; 16; 17; 44; 51]

Тема 5. Оцінювання фізичного розвитку дітей і підлітків

Питання для обговорення

1. Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я дітей та підлітків.
2. Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників.
3. Динаміка функціональних резервів організму.
4. Методи оцінки рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.

Література [5; 11; 27]

Змістовий модуль III. Екологія та здоров'я. Соціальні умови здоров'я

Тема 1. Біологічний потенціал людини. Валеологія краси

Питання для обговорення

1. Генетика, конституція і здоров'я.
2. Проблеми збільшення тривалості життя.

Теми рефератів

1. Канони і закони краси.
2. Краса, мода і здоров'я.
3. Краса і харчування.

Література [2; 3; 11; 17; 23; 27; 28; 44; 48; 51]

Тема 2. Екологія і внутрішня екологія людини

1. Природне і соціальне в житті людини.
2. Екологія і здоров'я.

Теми рефератів

1. Техногенні катастрофи і здоров'я.
2. Вплив радіації на здоров'я популяції.

Література [1; 3; 5; 9; 11; 13–15; 17; 30; 44; 51]

Тема 3. Раціональне харчування – фактор здоров'я

Питання для обговорення

1. Закони та принципи правильного харчування.
2. Енергетика харчування. Вітаміни та мікроелементи.
3. Маса тіла і здоров'я.
4. Специфічні харчувальні системи.

Література [11; 12; 17; 39; 40; 44; 47]

Тема 4. Психологія кохання

Питання для обговорення

1. Мистецтво кохати і класифікація кохання за Е. Фроммом.
2. Проблема сумісності в шлюбі.

Теми рефератів

1. Щасливий шлюб. Мотивація одруження.
2. Основні проблеми сім'ї.

Література [4; 43; 45; 50; 51]

Тема 5. Методи профілактики та зміцнення здоров'я людини

Питання для обговорення

1. Профілактика захворювань дихальної системи.
2. Здоровий хребет – запорука довголіття.
3. Профілактика захворювань внутрішніх органів і систем.
4. Основні дихальні методики.
5. Масаж.
6. Загартовування.

Література [2–4; 6; 8; 9; 21; 24; 42; 44; 46; 51]

Фактори ризику. “Хвороби цивілізації”

Питання для обговорення та написання рефератів

1. Спосіб життя людини і сучасні хвороби. Поняття про фактори ризику, їх класифікація.

2. Причини поширення хвороб цивілізації.
3. Характеристика захворювань серцево-судинної системи, нервової системи, загального метаболізму.

Література [2–4; 6; 8; 9; 21; 24; 42; 44]

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Предмет і завдання валеології.
2. Прогрес людства, його зв'язок із здоров'ям.
3. Здоров'я, його визначення і цінність.
4. Категорії “здоров'я”, “хвороба”, “третій стан”, взаємозв'язок між ними.
5. Об'єкт валеології.
6. Методичні основи валеології.
7. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни.
8. Здоров'я як наукова проблема.
9. Людина як система.
10. Розуміння цілісності людини.
11. Людина і світ.
12. Особливості біосистеми організму людини.
13. Здатність до саморозвитку і самовідновлення.
14. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенезу.
15. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей.
16. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм.
17. Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення.
18. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків.
19. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
20. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал.
21. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність.
22. Статева культура.
23. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
24. Методи оцінювання фізичного розвитку.
25. Енергетичне правило м'язів скелету І. А. Аршавського.
26. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі.

27. Прогнозування здоров'я.
28. Конституція людини як прогностичний фактор здоров'я.
29. Фактори ризику виникнення захворювань.
30. Про "безпечний рівень здоров'я людини".
31. Основні принципи формування здоров'я.
32. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
33. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.
34. Генетика та конституція: здоров'я та хвороби.
35. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія.
36. Ендокринна основа конституції людини.
37. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я.
38. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
39. Природне і соціальне в житті людини.
40. Спосіб життя та екологія.
41. Біосфера та здоров'я.
42. Триєдина функція природного середовища.
43. Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища.
44. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання.
45. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні.
46. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
47. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
48. Охарактеризуйте поняття "здоровий спосіб життя" і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
49. Проаналізуйте "шкідливі" звички.
50. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
51. Охарактеризуйте фактори здоров'я людини.
52. Охарактеризуйте поняття "гіподинамія" та її вплив на здоров'я людини.
53. Опишіть негативні наслідки стресу. Як їх запобігти?
54. Охарактеризуйте, у чому полягають акцентуації характеру та їх зв'язок з патологією.

55. Опишіть причини невротизації населення України.
56. Доведіть зв'язок генетики і здоров'я людини.
57. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
58. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров'я і краси.
59. Охарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
60. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
61. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
62. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я.
63. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини.
64. Охарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
65. Охарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров'ї.
66. Поясніть суть фізіологічних і функціональних резервів організму людини.
67. Доведіть суть поняття “адаптація”, її прояви і залежність від резервів організму людини.
68. Охарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
69. Поясніть зміст поняття “психічне здоров'я” людини.
70. Охарактеризуйте методику самопсихотерапії.
71. Поясніть суть аутогенного тренування.
72. Охарактеризуйте значення музикотерапії.
73. Опишіть функції сім'ї та її проблеми.
74. Сформууйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
75. Поясніть суть професійного кодексу валеолога.
76. Опишіть особливості роботи валеолога та валеологічної служби в школі.
77. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.
78. Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасної людини.
79. Охарактеризуйте прогрес людства і його зв'язок із здоров'ям.
80. Дайте визначення поняття “здоров'я” і поясніть його цінність.
81. Які зміни умов існування людини спостерігаються на сучасному етапі?
82. Охарактеризуйте нові вимоги до процесу адаптації.

83. Охарактеризуйте причини смертності населення в Україні і стан здоров'я населення.
84. Охарактеризуйте проблему управління здоров'ям.
85. Опишіть розвиток поняття "третього стану".
86. Як формувалися передумови розвитку валеології в Україні. (Основоположники науки про здоров'я: Н. В. Лазарева, І. І. Брехман.)
87. Поясніть суть першої моделі оцінювання рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко.
88. Охарактеризуйте людину як систему. Як Ви розумієте цілісність людини?
89. У чому полягає зв'язок людини і світу? Які особливості біосистеми організму людини?
90. Опишіть здатність організму до саморозвитку і самовідновлення.
91. Охарактеризуйте поняття саногенезу.
92. Як проводиться діагностика індивідуального здоров'я?
93. Охарактеризуйте адаптивний потенціал конституції: фізіологію та психологію здоров'я.
94. Охарактеризуйте вплив конституції на інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
95. Опишіть значення природного і соціального в житті людини.
96. Охарактеризуйте зв'язок способу життя, екології, біосфери та здоров'я.
97. Чому сильні емоції та стреси є факторами ризику розвитку захворювань?
98. Охарактеризуйте психологію стресу і його наслідки.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для підготовки до рубіжного (модульного) контролю знань і вмінь студентів спеціальності "Психологія"

**з дисципліни
"ВАЛЕОЛОГІЯ"**

Варіант 1

Тест 1

1. Шляхом розвитку охорони здоров'я на сучасному етапі є:

- а) державна система;

- б) бюджетно-страхова медицина;
- в) приватна практика.

2. Основними принципами охорони здоров'я населення є:

- а) дотримання прав людини у сфері охорони здоров'я;
- б) пріоритет профілактичних заходів;
- в) доступність медичної допомоги;
- г) відповідальність держави й органів управління за здоров'я громадян;
- д) усе перелічене.

3. Структура лікувальних закладів включає всі типи лікарень, крім:

- а) республіканської, обласної;
- б) лікарні відновного лікування;
- в) центральної районної лікарні.

Тест 2

1. Мета і завдання служби лікувально-профілактичної допомоги матері й дитині включають всі напрямки, крім:

- а) турботи про здоров'я матері й дитини;
- б) забезпечення жінкам можливості максимально поєднувати материнство з використанням цивільних прав;
- в) забезпечення умов, необхідних для всебічного гармонічного розвитку дітей;
- г) розробки ефективної системи надання медичної допомоги матері й дитині;
- д) соціального страхування вагітної жінки й жінки-матері.

2. Міжнародна класифікація хвороб — це:

- а) перелік найменувань хвороб у певному порядку;
- б) перелік діагнозів у певному порядку;
- в) перелік симптомів, синдромів й окремих станів, розміщених за певним принципом;
- г) система рубрик, в які окремі патологічні стани включені відповідно до певних критеріїв;
- д) перелік найменувань хвороб, діагнозів і синдромів, розміщених у певному порядку.

3. Завдання стаціонарної медичної допомоги населенню включають наступні дії:

- а) цілодобовий медичний нагляд за хворими;
- б) кваліфіковане діагностичне обстеження;
- в) проведення лікувальних заходів з відновлення здоров'я і працездатності;
- г) забезпечення синтезу лікувальних і профілактичних заходів.

Тест 3

1. Національна система соціального захисту населення передбачає:

- а) соціальне забезпечення в разі стійкої і тимчасової втрати працездатності;
- б) доступну медичну допомогу;
- в) благодійність;
- г) обов'язкове медичне страхування.

2. Найзначущий вплив на збереження й укріплення здоров'я населення мають всі фактори, крім:

- а) рівня культури населення;
- б) екологічних факторів середовища;
- в) якості і доступності медичної допомоги;
- г) безпечних умов праці;
- д) збалансованості харчування.

3. До методів оцінювання якості медичної допомоги належать:

- а) метод експертних оцінок;
- б) відповідність моделі кінцевих результатів діяльності;
- в) метод оцінювання виконання профілактичних і лікувальних заходів;
- г) аналіз і оцінювання демографічних показників.

Тест 4

1. Соціальна робота — це:

- а) попередження адиктивної поведінки громадян, реадптація в суспільстві осіб, що вживають адиктивні речовини;
- б) надання послуг, підтримка при вирішенні соціальних проблем осіб, які їх потребують, відповідними фахівцями на професійній основі;

- в) робота, спрямована на досягнення соціально позитивних цілей;
- г) підготовка кадрів для соціальної служби.

2. До основних напрямків та завдань соціальної роботи не належить:

- а) робота з населенням у комунах та громадах;
- б) соціальна адаптація молоді;
- в) допомога в забезпеченні житлом;
- г) допомога в придбанні адиктивних речовин залежним від них;
- д) перекваліфікація та отримання нових професій.

3. Стратегії зниження ризику та зменшення шкоди від вживання наркотиків спрямовані:

- а) на зниження фінансових витрат у галузі профілактики та лікування хімічних залежностей;
- б) на зниження шкоди від вживання адиктивних речовин та зменшення негативних наслідків для людини та суспільства;
- в) на повну відмову від вживання адиктивних речовин;
- г) на вироблення в суспільстві культурних стереотипів толерантності до споживачів адиктивних речовин.

Варіант 2

Тест 1

1. Медична етика — це:

- а) специфічний прояв загальної етики в діяльності лікаря;
- б) наука про гуманізм, обов'язок, честь, совість медичних працівників;
- в) здатність лікаря до моральної орієнтації в ситуаціях;
- г) усе перелічене.

2. Деонтологія в медицині розглядає взаємини й контакти в системі:

- а) лікар і хворий;
- б) лікар і суспільство, держава, право, закон;
- в) лікар й інші лікарі, лікар і медичний колектив (належні відносини між медичними працівниками);
- г) лікар і мікросоціальне середовище хворого;
- д) лікар і його ставлення до самого себе;
- е) усе перелічене.

3. Психогенні розлади, що виникають як наслідок деонтологічних помилок медичних працівників — неправильних, необережних висловлювань або дій — це:

- а) евтаназія;
- б) егрогогенія;
- в) ятрогенія;
- г) аггравация;
- д) усе перелічене.

Тест 2

1. Суб'єктами обов'язкового медичного страхування є всі із наведених, крім:

- а) фонду медичного страхування;
- б) страхової організації;
- в) органу управління охороною здоров'я;
- г) медичного закладу;
- д) громадянина.

2. До основних завдань поліклініки належать всі перелічені, крім:

- а) медичної допомоги хворим вдома;
- б) лікувально-діагностичного обслуговування населення;
- в) організації роботи з пропаганди здорового способу життя;
- г) профілактичної роботи;
- д) експертизи тимчасової непрацездатності.

3. Основними обов'язками дільничного лікаря при наданні лікувально-профілактичної допомоги населенню, що проживає на закріпленій дільниці, є все, крім:

- а) надання своєчасної терапевтичної допомоги;
- б) організації госпіталізації хворих;
- в) організації спеціалізованої медичної допомоги;
- г) проведення експертизи тимчасової непрацездатності;
- д) організації диспансерного нагляду населення.

Тест 3

1. Зазначте, які із перелічених видів медичних оглядів для робітників, що перебувають на диспансерному обліку, необхідні:

- а) попередні (при влаштуванні на роботу);

- б) періодичні (у період роботи);
- в) цільові (на виявлення захворювань певної нозології);
- г) після зняття з відповідної групи інвалідності.

2. У визначення поняття “здоров’я дитини” зраховують усі критерії, крім:

- а) оптимального рівня досягнутого розвитку фізичного, нервово-психічного, інтелектуального;
- б) достатньої функціональної й соціальної адаптації;
- в) високого ступеня опірності несприятливим впливам;
- г) показників народжуваності.

3. Організація роботи поліклініки характеризується наступними даними:

- а) структурою відвідувань за фахом;
- б) динамікою відвідувань, розподілом відвідувань за видами обігів, по місяцях, днях тижня, годинах дня;
- в) обсягом допомоги вдома, структурою відвідувань вдома, активністю лікарів стосовно допомоги вдома;
- г) співвідношенням первинних і повторних відвідувань вдома;
- д) усіма переліченими положеннями.

Тест 4

1. Зазначте, яку профілактику називають соціальною:

- а) первинну;
- б) вторинну;
- в) третинну;
- г) усі три типи.

2. Типовою лікувально-профілактичною установою для робітників промислових підприємств є:

- а) об’єднана лікарня;
- б) санаторій-профілакторій промислового підприємства;
- в) центр профпатології;
- г) медико-санітарна частина відкритого або закритого типу;
- д) міська клінічна лікарня;
- е) лікувально-діагностичний центр.

3. До методів і засобів первинної медичної профілактики варто зарахувати:

- а) ранню діагностику захворювань;
- б) вакцинацію населення;

- в) профілактичну госпіталізацію;
- г) попередні й періодичні огляди;
- д) усе перелічене.

Тест 5

1. Завданням санітарно-епідеміологічної служби не є:

- а) контроль за станом навколишнього середовища;
- б) розробка нормативних документів;
- в) розробка методів санітарно-гігієнічних досліджень;
- г) проведення протиепідеміологічних заходів;
- д) диспансерне спостереження.

2. Поточний санітарно-епідеміологічний нагляд здійснюється:

- а) регулярно в плановому порядку;
- б) у зв'язку із скаргами населення;
- в) у зв'язку з епідеміологічною обстановкою;
- г) за розпорядженням керівництва;
- д) у зв'язку із введенням в експлуатацію нового об'єкта.

3. Основним завданням лікаря-епідеміолога в лікарні є:

- а) попередження внутрілікарняних інфекцій;
- б) попередження внутрілікарняних інфекцій і лікування;
- в) лікування й диспансерне спостереження.

Варіант 3

Тест 1

1. Документом, що дає право займатися приватною медичною або фармацевтичною діяльністю, є:

- а) диплом про закінчення вищого або середнього медичного (фармацевтичного) навчального закладу;
- б) сертифікат за фахом;
- в) ліцензія;
- г) посвідчення про закінчення інтернатури або клінічної ординатури;
- д) свічення про закінчення курсів підвищення кваліфікації;
- е) усе перелічене.

2. У визначення суспільного здоров'я, прийнятого ВООЗ, входять елементи:

- а) фізичне, соціальне й психологічне благополуччя;
- б) можливість трудової діяльності;

- в) наявність або відсутність хвороб;
- г) наявність облаштованого житла.

3. Суспільне здоров'я характеризують усі перелічені показники, крім:

- а) трудової активності населення;
- б) захворюваності;
- в) інвалідності;
- г) демографічних показників;
- д) фізичного розвитку населення.

Тест 2

1. Медична деонтологія – це:

- а) самостійна наука про обов'язок медичних працівників;
- б) прикладна, нормативна, практична частини медичної етики;
- в) не знаю.

2. Зазначте, яка з перелічених характеристик медичної етики правильна:

- а) це специфічний прояв загальної етики в діяльності лікаря;
- б) це наука, що розглядає питання лікарського гуманізму, проблеми обов'язку, честі, совісті й достоїнства медичних працівників;
- в) це наука, що допомагає виробляти в лікаря здатність до моральної орієнтації у складних ситуаціях, що вимагають високих морально-ділових і соціальних якостей;
- г) усе перелічене правильне.

3. Дотримання лікарської таємниці необхідне:

- а) для захисту внутрішнього світу людини, його автономії;
- б) для охорони від маніпуляцій з боку зовнішніх сил;
- в) для захисту соціальних й економічних інтересів особистості;
- г) для створення підґрунтя для довіри й відвертості взаємин “лікар – пацієнт”;
- д) для підтримання престижу медичної професії;
- е) усе перелічене правильне.

Тест 3

1. Інформована добровільна згода пацієнта (або довірених осіб) є необхідною попередньою умовою медичного втручання:

- а) завжди;

- б) в особливих випадках;
- в) не завжди.

2. Предметом вивчення медичної статистики є:

- а) здоров'я населення;
- б) виявлення і визначення залежності між рівнем здоров'я і факторами навколишнього середовища;
- в) дані про мережі, діяльність, кадри установ охорони здоров'я;
- г) вірогідність результатів клінічних і експериментальних досліджень;
- д) усі перелічені положення.

3. Статистичними вимірниками суспільного здоров'я населення є всі, крім:

- а) демографічних показників;
- б) захворюваності;
- в) інвалідності;
- г) фізичного розвитку;
- д) комплексних оцінок здоров'я населення.
- е) трудової активності.

Варіант 4

Тест 1

1. Соціальна робота — це:

- а) попередження адиктивної поведінки громадян, реадaptaція в суспільстві осіб, що вживають адиктивні речовини;
- б) надання послуг, підтримка при вирішенні соціальних проблем особам, які їх потребують, відповідними фахівцями на професійній основі;
- в) робота, спрямована на досягнення соціально позитивних цілей;
- г) підготовка кадрів для соціальної служби.

2. Зазначте, що не належить до головних напрямків та завдань соціальної роботи:

- а) робота з населенням у комунах та громадах;
- б) соціальна адаптація молоді;
- в) допомога у забезпеченні житлом;
- г) допомога у придбанні адиктивних речовин залежним від них;
- д) перекваліфікація та отримання нових професій.

3. Стратегії зниження ризику та зменшення шкоди від вживання наркотиків спрямовані:

- а) на зниження фінансових витрат у галузі профілактики та лікування хімічних залежностей;
- б) на зниження шкоди від вживання адиктивних речовин та зменшення негативних наслідків для людини та суспільства;
- в) на повну відмову від вживання адиктивних речовин;
- г) на вироблення в суспільстві культурних стереотипів толерантності до споживачів адиктивних речовин.

Тест 2

1. Зазначте, якої з терапевтичних груп не існує:

- а) анонімні алкоголіки;
- б) анонімні наркомани;
- в) анонімні токсикомани;
- г) анонімні гашишисти.

2. Зазначте, які програми не входять до програм освітньої профілактики хімічної залежності:

- а) програми формування життєвих навичок;
- б) програми навчання здорового способу життя;
- в) програми функціональних еквівалентів;
- г) програми клубної роботи.

3. Зазначте, якої моделі навчання здорового способу життя не існує:

- а) медична модель;
- б) освітня модель;
- в) кримінально-політична модель;
- г) радикально-політична модель;
- д) модель самопідсилення.

Тест 3

1. Зазначте, який рівень не належить до трьохступеневої моделі антинаркотичної політики:

- а) національна політика;
- б) регіональна політика;
- в) міська політика;
- г) міжнародна політика.

2. Зазначте, які типи діяльності не належать до первинної профілактики:

- а) пропаганда здорового способу життя;
- б) санітарна просвіта;
- в) реабілітація споживачів у суспільстві;
- г) своєчасне виявлення фактів зловживання.

3. Зазначте, які типи діяльності не належать до вторинної профілактики:

- а) рання діагностика залежності;
- б) попередження виникнення рецидивів;
- в) своєчасне виявлення фактів зловживання;
- г) своєчасне лікування.

Тест 4

1. Зазначте, які типи діяльності не належать до третинної профілактики:

- а) примусове лікування;
- б) попередження виникнення рецидивів;
- в) реабілітація споживачів у суспільстві;
- г) ресоціалізація.

2. Зазначте, як називають діяльність, що виникає під час алкогольного сп'яніння:

- а) ілюзорно-компенсаторна;
- б) особистісно зорієнтована;
- в) патологічно обумовлена;
- г) символічно-метафорична.

3. До адиктивної субкультури не належить:

- а) корпоративний жаргон споживачів адиктивних речовин;
- б) засоби вживання адиктивних речовин;
- в) специфічні норми, традиції та цінності;
- г) антинаркотичне законодавство.

Варіант 5

Тест 1

1. Основними показниками суспільного здоров'я є:

- а) показники захворюваності;
- б) показники інвалідності;
- в) показники фізичного розвитку;

- г) демографічні показники;
- д) усі перелічені.

2. Зазначте фактори, що впливають на здоров'я:

- а) умови й спосіб життя;
- б) спадково-генетичні;
- в) природно-екологічні;
- г) медико-організаційні;
- д) усі перелічені.

3. Зазначте соціально-економічні фактори, що впливають на здоров'я:

- а) умови життя;
- б) умови праці;
- в) економіко-політична ситуація;
- г) організація й доступність медичної допомоги;
- д) усі перелічені.

Тест 2

1. У компанії підлітка більшість молоді курять "план", з часом він теж почав "розкурюватись". Зазначте, які фактори ризику формування хімічної залежності тут діють:

- а) біогенетичні фактори ризику;
- б) психологічні фактори ризику;
- в) мікросоціальні фактори ризику;
- г) макросоціальні фактори ризику та фактори мезорівня.

2. У місті зростає кількість та доступність наркотиків, виникає "мода" на вживання "легких" наркотиків і молодь починає їх пробувати. Зазначте, які фактори ризику формування хімічної залежності тут діють:

- а) біогенетичні фактори ризику;
- б) психологічні фактори ризику;
- в) мікросоціальні фактори ризику;
- г) макросоціальні фактори ризику та фактори мезорівня.

3. Зазначте, до якого типу належать біогенетичні та психологічні фактори ризику:

- а) індивідуальні фактори ризику;
- б) соціокультурні фактори ризику;
- в) юридичні фактори ризику;
- г) терапевтичні фактори ризику.

Тест 3

1. Зазначте, через що не можна визначати наркоманію як соціальне явище:

- а) специфічні соціальні групи;
- б) наявність стану відміни;
- в) специфічні соціальні відносини між споживачами;
- г) масову адиктивну поведінку.

2. Зазначте, як називається феномен, коли в одній культурі вживання психоактивних речовин заборонене або є злочином, а в іншій – є нормальним явищем:

- а) соціокультурний ретритизм норми;
- б) культурний релятивізм норми;
- в) позитивізм соціальної норми;
- г) культурне відставання.

3. Зазначте, як трансформується соціальна структура під впливом наркотизму:

- а) виникають специфічні соціальні інститути;
- б) зростає соціальна мобільність;
- в) змінюється система стратифікації;
- г) зникають соціальні позиції.

Тест 4

1. Зазначте, які суб'єкти не втягуються у соціальні зв'язки з приводу вживання адиктивних речовин:

- а) групи ризику (найближче оточення споживачів адиктивних речовин);
- б) регулярні споживачі адиктивних речовин (наркомани, токсикомани та ін.);
- в) епізодичні споживачі адиктивних речовин без залежності;
- г) групи, з якими споживачі адиктивних речовин мають лише професійні контакти.

2. Зазначте, що є предметом соціальних зв'язків між особами з хімічною залежністю:

- а) соціальні цінності;
- б) адиктивні речовини;
- в) гроші;
- г) соціальні норми.

3. Зазначте, що належить до соціокультурних механізмів регулюючих відносини між агентами наркотизму:

- а) антинаркотичне законодавство та адиктивна субкультура;
- б) механізми соціального контролю;
- в) антинаркотичне законодавство;
- г) адиктивна субкультура.

Варіант 6

Тест 1

1. Демографія — це наука, що вивчає:

- а) здоров'я населення;
- б) факторну обумовленість здоров'я;
- в) чисельність, склад і відтворення населення в його суспільному розвитку;
- г) питання сімейного стану й плідності;
- д) закономірності маятникової міграції населення.

2. Тип вікової структури населення України:

- а) стаціонарний;
- б) регресивний;
- в) прогресивний;

3. До видів руху народонаселення належать:

- а) механічний;
- б) природний;
- в) соціальний;
- г) усе перелічене.

Тест 2

1. Основним методом вивчення показників природного руху населення варто вважати:

- а) поточну реєстрацію демографічних подій;
- б) перепис населення;
- в) вибіркові демографічні дослідження;
- г) соціологічне опитування населення;
- д) усе перелічене.

2. Природний рух населення оцінюється за допомогою показника:

- а) летальності;

- б) смертності за віковими групами;
- в) дитячої смертності;
- г) сумарного коефіцієнта народжуваності;
- д) різниці між рівнями народжуваності й смертності.

3. До факторів, що регулюють народжуваність, належать:

- а) міграція населення;
- б) охоплення населення контрацепцією;
- в) вік одруження;
- г) соціально-економічні умови;
- д) стан здоров'я батьків;
- е) усе перелічене.

Тест 3

1. Демографічна політика – це сукупність заходів, спрямованих:

- а) на підвищення народжуваності;
- б) на зниження народжуваності;
- в) на стабілізацію народжуваності;
- г) на оптимізацію показників природного приросту населення;
- д) на зниження смертності;
- е) усе перелічене.

2. Динаміка населення вивчає:

- а) кількісний склад населення на певний (критичний) момент часу за низкою основних ознак;
- б) механічний і природний рух населення;
- в) рівень перебування у шлюбі населення й середню кількість дітей у родині;
- г) рівень смертності населення і її структуру.

3. Основне місце у структурі загальної смертності займають:

- а) травми;
- б) хвороби системи кровообігу;
- в) хвороби органів дихання;
- г) онкологічні захворювання.

Тест 4

1. До спеціальних показників смертності належать:

- а) смертність у працездатному віці;

- б) смертність за віковими групами;
- в) смертність за статевими ознаками;
- г) смертність за сезонами року;
- д) усе перелічене.

2. Природний приріст населення — це різниця між:

- а) народжуваністю й смертністю у працездатному віці;
- б) народжуваністю й смертністю за віковими групами;
- в) народжуваністю й смертністю за рік;
- г) народжуваністю й смертністю за сезонами року;
- д) усе перелічене.

3. Критерієм оцінювання показників природного руху населення є:

- а) рівень показників народжуваності й смертності;
- б) рівень летальності за окремими нозологіями;
- в) рівень дитячої смертності;
- г) рівень материнської смертності.

Тест 5

1. На здоров'я населення найсуттєвіше впливають такі фактори:

- а) організація медичної допомоги;
- б) навколишнє середовище;
- в) біологічні фактори;
- г) спосіб життя;
- д) усе перелічене.

2. Сукупність усіх захворювань, зареєстрованих за обліковий рік, належить до понять:

- а) захворюваність;
- б) хворобливість;
- в) патологічна ураженість;
- г) хронічна патологія.

3. Міжнародна класифікація хвороб — це:

- а) нормативний документ, що забезпечує порівнянність матеріалів про здоров'я населення;
- б) система рубрик, у які окремі патологічні стани включені відповідно до певних установлених критеріїв;
- в) класифікація хвороб і травм, що мають офіційний діагноз;

- г) класифікація ознак, симптомів, відхилень, виявлених у процесі дослідження;
- д) усе перелічене.

Варіант 7

Тест 1

1. Валеологія вивчає:

- а) стан живих організмів на Землі;
- б) здоров'я людини, як цілісність і гармонійність усіх його компонентів;
- в) психічний стан людини;
- г) фізичний стан людини.

2. Стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, відсутність хвороб і фізичних дефектів – це:

- а) профілактика;
- б) гігієна;
- в) режим дня;
- г) здоров'я.

3. Стан спокою або активної діяльності, що сприяє відновленню працездатності, називається:

- а) сном;
- б) відпочинком;
- в) пильнуванням;
- г) стомленням.

Тест 2

1. Систематичне недосипання призводить:

- а) до хвороби суглобів;
- б) до хвороби очей;
- в) до перевтоми;
- г) до підвищеної активності.

2. Здатність людського організму не хворіти на хвороби тварин називається:

- а) уроджений імунітет;
- б) штучний імунітет;
- в) придбаний імунітет;
- г) природний імунітет.

3. Комплекс вимог, що сприяють запобіганню хвороб й збереженню здоров'я, — це:

- а) лікування;
- б) гігієна;
- в) щеплення;
- г) харчування.

Тест 3

1. Засновником науки валеології є:

- а) Амосов;
- б) Брег;
- в) Брехман;
- г) Павлов.

2. Апетиту сприяє:

- а) режим харчування;
- б) безладне харчування;
- в) гарне оформлення блюда;
- г) чистота на столі.

3. Запобігає захворюванню на цингу, впливає на нормальне зростання і сприяє швидкому загоєнню ран вітамін:

- а) Д;
- б) С;
- в) А;
- г) В.

Тест 4

1. У риб'ячому жирі, молоці, яєчному жовтку, печінці міститься вітамін:

- а) Д;
- б) С;
- в) А;
- г) В.

2. Зазначте продукти, багаті вуглеводами й жирами:

- а) картопля, шоколад, вершки, сметана;
- б) м'ясо, риба, овочі;
- в) морська капуста, печінка;
- г) соки, салати, фрукти.

3. Ризик зараження СНІДом через шприц дуже високий в:

- а) алкоголіків;
- б) токсикоманів;
- в) наркоманів;
- г) курців.

Тест 5

1. Зазначте, з високим вмістом в їжі якого компонента пов'язане захворювання на діабет:

- а) цукру;
- б) солі;
- в) жирів;
- г) овочів.

2. Зазначте, з високим вмістом в їжі якого компонента пов'язане захворювання серця:

- а) цукру;
- б) солі;
- в) жирів;
- г) овочів.

3. Зазначте, які основні поживні речовини містяться в м'ясі:

- а) білки;
- б) жири;
- в) вітаміни;
- г) мінеральні солі.

Тест 6

1. Зазначте, які речовини, що містяться у молоці, мають для людини особливу цінність:

- а) білки;
- б) кальцій;
- в) жири;
- г) вуглеводи.

2. Зазначте, які речовини в більшій мірі містяться в овочах і фруктах:

- а) білки;
- б) жири;
- в) вітаміни;
- г) вуглеводи.

3. Вживання в їжу житнього хліба і круп сприяє:

- а) укріпленню кісткової тканини;
- б) поліпшенню роботи системи травлення;
- в) укріпленню нервової системи;
- г) поліпшенню обміну речовин.

Тест 7

1. Вживання в їжу м'ясних виробів і м'яса сприяє:

- а) збільшенню м'язової тканини;
- б) поліпшенню зору;
- в) укріпленню кісткової тканини;
- г) поліпшенню обміну речовин.

2. Джерелом вітаміну А є:

- а) м'ясо;
- б) морква;
- в) тварог;
- г) капуста.

3. Нестача йоду в організмі є причиною:

- а) захворювань шлунково-кишкового тракту;
- б) порушення роботи щитовидної залози;
- в) авітамінозу;
- г) м'язової дистрофії.

Варіант 8

Тест 1

1. Зазначте, з яких трьох аспектів складається проблема хімічної залежності:

- а) біологічного, психологічного, соціального;
- б) екологічного, біологічного, юридичного;
- в) юридичного, психологічного, соціального;
- г) педагогічного, юридичного, медичного.

2. Зазначте, які чинники хімічної залежності не прийнято виділяти:

- а) макросоціальні, мезо- та мікросоціальні;
- б) індивідуальні та соціальні;
- в) біологічні, психологічні та соціальні;
- г) позитивні та негативні.

3. Зазначте, за якими критеріями визначається поняття наркоманія:

- а) медичним, соціальним та юридичним;
- б) юридичним та соціальним;
- в) медичним та юридичним;
- г) біологічним, психологічним та соціальним.

Тест 2

1. Адиктивна поведінка – це:

- а) зловживання наркотиками;
- б) поведінка, що характеризується залежністю;
- в) зловживання алкоголем;
- г) наркоманія та токсикоманія.

2. Зазначте, які речовини належать до адиктивних:

- а) тільки наркотики;
- б) усі хімічні речовини;
- в) тільки психотропні речовини;
- г) речовини, що викликають залежність.

3. Зазначте, чи зараховують до адиктивних речовин алкоголь та тютюн:

- а) тільки алкоголь;
- б) тільки тютюн;
- в) так;
- г) ні.

Тест 3

1. Зазначте, якої групи хімічних речовин, викликаючих залежність, не існує:

- а) алкоголь;
- б) порошки;
- в) стимулятори;
- г) галюциногени.

2. Зазначте, що таке вживання зі шкідливими наслідками:

- а) ненормальна поведінка людини після прийому психоактивної речовини;
- б) засудження вживання психоактивної речовини з боку соціального оточення;

- в) модель вживання психоактивної речовини, що завдає фізичної чи психічної шкоди здоров'ю споживача;
- г) модель вживання психоактивної речовини, що призводить до шкідливих наслідків серед найближчого соціального оточення споживача.

3. Синдром залежності – це:

- а) поєднання фізіологічних, поведінкових та когнітивних явищ, за яких один споживач речовини чи класу речовин починає залежати від іншого споживача саме тих речовин;
- б) сукупність форм поведінки споживача психоактивних речовин, який перебуває в залежності від постачальника цих речовин;
- в) поєднання фізіологічних, поведінкових та когнітивних явищ, за яких вживання речовини чи класу речовин починає займати перше місце в системі цінностей індивіда;
- г) комплекс фізіологічних та поведінкових явищ, які виникають серед групи споживачів психоактивних речовин, члени якої залежать один від одного.

Тест 4

1. Зазначте тип шкоди, якщо від хімічної залежності постраждав споживач наркотиків, наприклад у нього виникло передозування:

- а) індивідуальна та соціальна шкода;
- б) індивідуальна шкода;
- в) соціальна шкода;
- г) ніякої шкоди.

2. Зазначте тип шкоди, якщо від хімічної залежності власного чоловіка страждає його дружина та діти, наприклад він витрачає сімейні кошти на наркотики та почуває себе добре:

- а) індивідуальна та соціальна шкода;
- б) індивідуальна шкода;
- в) соціальна шкода;
- г) ніякої шкоди.

3. Зазначте тип шкоди, якщо споживач наркотиків внаслідок розладів поведінки та власного здоров'я втратив роботу та з метою знайти гроші на наркотики скоює злочини:

- а) індивідуальна та соціальна шкода;
- б) індивідуальна шкода;

- в) соціальна шкода;
- г) ніякої шкоди.

Варіант 9

Тест 1

1. Основним методом вивчення способу життя є:

- а) спостереження;
- б) тестування;
- в) анкетування;
- г) експеримент;
- д) інтерв'ю.

2. На збереження й зміцнення здоров'я населення впливають всі фактори, крім:

- а) рівня культури населення;
- б) екологічних факторів середовища;
- в) якості і доступності медичної допомоги.

3. Безпека – це:

- а) стан діяльності, за якого з певною вірогідністю виключено нанесення шкоди здоров'ю людини;
- б) забезпечення комфортних умов діяльності людини і допустимих рівнів впливу негативних факторів;
- в) запобігання небажаним впливам негативних факторів на здоров'я.

Тест 2

1. Зазначте, що не належить до типів взаємодії людини з оточуючим середовищем:

- а) середовище як фактор існування людини;
- б) середовище як умова існування індивіда;
- в) середовище як засіб задоволення індивіда;
- г) середовище як засіб існування індивіда;
- д) середовище як матеріал існування індивіда.

2. Зазначте, що не належить до складу природного середовища:

- а) географічно-ландшафтні елементи;
- б) природні процеси;
- в) історичні елементи;

- г) кліматичні елементи;
- д) стихійні лиха.

3. Ризик – це:

- а) відношення кількості тих чи інших проявів небезпек до їх можливої кількості за певний час;
- б) відношення груп людей до небезпек;
- в) відношення кількості людей, що проживають на території, до загальної кількості населення.

Тест 3

1. Зазначте, що не є ознакою небезпечних для людини явищ:

- а) можливість нанесення шкоди здоров'ю;
- б) імовірність захворювання;
- в) упущена внаслідок виникнення надзвичайної ситуації користь;
- г) порушення функціонування людських органів;
- д) несприятлива зміна оточуючого середовища.

2. Зазначте, що не належить до шкідливих факторів:

- а) запиленість та загазованість повітря;
- б) шум, вібрації, ударна хвиля, електричний струм;
- в) транспортні засоби і рухомі частини автомобілів;
- г) недостатнє і неправильне освітлення;
- д) тяжка фізична праця.

3. Зазначте, яка група хімічних речовин не належить до класифікації з небезпеки і токсичності:

- а) малонебезпечні;
- б) надзвичайно небезпечні;
- в) безпечні;
- г) помірно небезпечні;
- д) високонебезпечні.

Тест 4

1. Психофізіологічна сутність надійності в екстремальних умовах полягає:

- а) у підвищенні активності фізіологічних систем;
- б) у проявах дій, прийнятті дій, прийнятті необхідних рішень у стані психофізіологічної напруженості;
- в) у здатності визначати несприятливі фактори середовища;

2. Зазначте, що не належить до типів адаптаційних реакцій:

- а) реакція на слабкі впливи – реакція тренування;

- б) реакція на впливи середньої сили — реакція активації;
- в) реакція на впливи приємних новин — реакція радості;
- г) реакція на сильні, надзвичайні впливи — стрес-реакція.

3. Зазначте функціональні стани організму у різні фази загального адаптаційного синдрому:

- а) спочатку виникає активація всіх функцій організму, потім гальмування і нормалізація;
- б) організм адаптується до збуджуючих факторів, потім поступово змінює свої функції так, щоб забезпечити економізацію життєдіяльності до мінімальних рівнів;
- в) першою реакцією є опір організму, потім поступове зниження всіх реакцій до рівня основного обміну, що закінчується повним пристосуванням;
- г) початковою є реакція тривоги, потім змінюється опір організму дії стресора — рівень функціонування підвищується, закінчується цей процес повним незворотним виснаженням;

Тест 5

1. Зазначте психофізіологічний характер функціональних перебудов в організмі у процесі адаптації:

- а) утримання внутрішньої сталості організму при змінах впливу зовнішнього середовища;
- б) здатність пристосовних механізмів змінювати функції систем організму під впливом факторів внутрішнього і зовнішнього середовища;
- в) певні зміни захисних і регуляторних реакцій організму на збуджуючі фактори;
- г) пристосовні перебудови організму, які супроводжуються зміною регуляції функцій в умовах нового існування.

2. Зазначте, які зміни відбуваються в організмі у процесі адаптації:

- а) усі регуляторні процеси в організмі поступово вивільнюються від зайвих дій, що створює сприятливі умови для фізіологічних процесів;
- б) термінові реакції організму мобілізують фізіологічні резерви, потім формується нова програма гомеостатичного регулювання, змінюється чутливість сенсорних систем; перебудови в організмі забезпечують тривале пристосування організму до нових умов;

- в) при терміновій адаптації організм реагує зміною рухомості нервових процесів, після чого мобілізуються психічні процеси;
- г) у процесі адаптації змінюються властивості нервових клітин, скорочується термін проведення збудження через синапси і підвищується потужність функціонування організму.

3. Адаптаційні можливості людини залежать від:

- а) функціональних ресурсів організму, які сформувалися у процесі індивідуального життя;
- б) спроможності швидко й ефективно ліквідувати або компенсувати дію несприятливих факторів;
- в) можливості підтримання гомеостазу та забезпечення необхідної розумової і фізичної працездатності;
- г) накопичення життєвого досвіду протидіяти факторам зовнішнього середовища;

КЛЮЧ ДО ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

Номер варіанта	Правильні відповіді	Система оцінювання
1	2	3
Варіант 1	Тест 1 – 1а; 2в; 3б Тест 2 – 1д; 2г; 3а Тест 3 – 1а; 2а; 3а Тест 4 – 1б; 2г; 3б	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 9 питань – “добре” (69–88 бал.), на 5 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 5 питань – “незадовільно” (0–39 бал.)
Варіант 2	Тест 1 – 1 б; 2 а; 3 в Тест 2 – 1 в; 2 в; 3 в Тест 3 – 1 а; 2 д; 3 д Тест 4 – 1 г; 2 г; 3 д Тест 5 – 1 д; 2 а; 3 а	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 12 питань – “добре” (69–88 бал.), на 6 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 6 питань – “незадовільно” (0–39 бал.)
Варіант 3	Тест 1 – 1в; 2а; 3а Тест 2 – 1б; 2г; 3е Тест 3 – 1а; 2д; 3е	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 7 питань – “добре” (69–88 бал.), на 4 питання – “задовільно” (39–68), менше ніж на 4 питання – “незадовільно” (0–39 бал.)
Варіант 4	Тест 1 – 1б; 2г; 3б Тест 2 – 1в; 2г; 3в Тест 3 – 1в; 2в; 3в Тест 4 – 1в; 2а; 3г	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 9 питань – “добре” (69–88 бал.), на 5 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 5 питань – “незадовільно” (0–39 бал.)

1	2	3
Варіант 5	Тест 1 – 1а;2в; 3г Тест 2 – 1а; 2а; 3в Тест 3 – 1б; 2г; 3в Тест 4 – 1б; 2в; 3в	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 9 питань – “добре”(69–88 бал), на 5 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 5 питань – “незадовільно” (0–39 бал.)
Варіант 6	Тест 1 – 1 г; 2 в; 3 б Тест 2 – 1 в; 2 г; 3 г Тест 3 – 1 в; 2 г; 3 б Тест 4 – 1 б; 2 г; 3 а Тест 5 – 1 а; 2 а; 3 б	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 12 питань – “добре”(69–88 бал), на 6 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 6 питань – “незадовільно” (0–39бал.)
Варіант 7	Тест 1 – 1 а; 2 г; 3 г Тест 2 – 1 б; 2 г; 3 г Тест 3 – 1в; 2 в; 3 б Тест 4 – 1а; 2а; 3в Тест 5 – 1 а; 2 г; 3 г Тест 6 – 1 б; 2 г; 3 г Тест 7 – 1в; 2 в; 3 б	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 19 питань – “добре”(69–88 бал), на 9 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 9 питань – “незадовільно” (0–39бал.)
Варіант 8	Тест 1 – 1в; 2г; 3а Тест 2 – 1б; 2г; 3в Тест 3 – 1б; 2г; 3в Тест 4 – 1б; 2в; 3а	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 9 питань – “добре”(69–88 бал), на 5 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 5 питань – “незадовільно” (0–39бал.)
Варіант 9	Тест 1 – 1в, 2а, 3а Тест 2 – 1в, 2в, 3а Тест 3 – 1в, 2в,3в Тест 4 – 1б, 2в, 3г Тест 5 – 1г, 2б, 3г	За правильну відповідь на всі питання студент отримує оцінку “відмінно” (89–100 бал.), на 12 питань – “добре”(69–88 бал), на 6 питань – “задовільно” (39–68), менше ніж на 6 питань – “незадовільно” (0–39бал.)

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Агаджанян Н. А. Человек и биосфера (медико-биологические аспекты). – М.: Знание, 1987.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1991.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. – М.: ФиС, 1991.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 124 с.
5. Бабин І. І., Царенко А. В., Черняк В. М., Яцук Г. Ф. Пізнай себе: Матеріали до курсу “Валеологія”. – Тернопіль: ТДПУО, ТОШО, 2002. – 232 с.
6. Бальсевич В. К., Запорожнов В. А. Физическая активность человека. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
7. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоровье, 1991. – 133 с.

8. *Беляев В. С.* Здоровье, экология, спорт. — М., 1990.
9. *Братусь Б. С.* Аномалии личности. — М.: Мысль, 1998.
10. *Брехман И. И.* Валеология — наука о здоровье. — М.: ФиС, 1990.
11. *Брэг П.* Чудо голодания. — М.: ФиС, 1992.
12. *Будыко М. И.* Глобальная экология. — М.: Мысль, 1977.
13. *Будыко М. И.* Эволюция биосферы. — Л.: Гидрометеиздат, 1984.
14. *Будыко М. И.* Человечество и биосфера в конце XX века: Научное и социальное значение деятельности В. И. Вернадского. — Л.: Наука, Ленинградское отделение, 1989.
15. *Булич Э. Г.* Как повысить умственную работоспособность студента. — К.: Выща шк., 1989. — 55 с.
16. *Булич Е. Г., Мурахов И. В.* Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. посіб. — К.: ІЗМН, 1997.
17. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. — М., 1984.
18. *Васильев В. Н.* Здоровье и стресс. — М.: Знание, 1991. — 158 с.
19. *Виноградов П. А.* Физическая культура и здоровый образ жизни. — М., 1991.
20. *Войтенко В. П.* Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоровья, 1991. — 245 с.
21. *Гурвич М.* Как быть здоровым. — М.: ФиС, 1991.

Додаткова

22. *Доскин В. А., Куинджи Н. Н.* Биологические ритмы растущего организма. — М.: Медицина, 1987.
23. *Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А.* Тренировочные программы для здоровья. — К.: Здоровья, 1985. — 32 с.
24. *Душанин С. А., Пирогова О. Я., Иваненко Л. Я.* Оздоровчий біг. — К.: Здоров'я, 1982. — 128 с.
25. *Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю.* Методика физкультурно-оздоровительных занятий. — К.: УТУФВС, 1994. — 126 с.
26. *Иващенко Л. Я., Стратко Н. П.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — К.: Здоровья, 1988. — 156 с.
27. *Казначеев В. П.* Биосистема и адаптация. — Новосибирск, 1983.
28. *Касиль Г. И.* Внутренняя среда организма. — М.: Наука, 1983. — 227 с.
29. *Колбанов В. А., Зайцев Г. К.* Валеология в школе. — СПб., 1994.
30. *Коробков А. В.* Движение и здоровье. — М., 1988.
31. *Липтнев А. Л.* Береги здоровье смолоду. — М.: Медицина, 1988.

32. *Кузнецова Т. Д., Левитский П. М., Язловецкий В. С.* Дыхательные упражнения в физическом воспитании. — К.: Здоровье, 1989. — 136 м.
33. *Латенков В. П., Губина Г. Д.* Биоритмы и алкоголь. — Новосибирск, 1987.
34. *Леонтьев А. Н.* Потребность, мотивы и сознание. — М.: Мысль, 1980.
35. *Лисицин Ю. П., Сахно А. В.* Здоровье человека — социальная ценность. — М., 1988.
36. *Лисицин Ю. П., Сидоров П. И.* Алкоголизм. — М. Медицина, 1990.
37. *Личко А. Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л., 1983.
38. *Лунгквист А.* Питание для спортсменов. — СПб., 1995.
39. *Мерод А.* Спорт и питание. — СПб., 1992.
40. *Муравов И. В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. — К., 1991.
41. *Нойберт Р.* Новая книга о супружестве. Проблемы брака в настоящем и будущем. — М., 1997.
42. *Основы валеологии*; В 3 кн. / Под общ. ред. академика В. П. Петленко. — К.: Олимпийская л-ра, 1998. — Т. 1. — 444 с.; Т. 2. — 1999. — 351 с.; Т. 3. — 1990. — 447 с.
43. *Питание в системе подготовки спортсмена* / Под ред. В. Смурского, В. Моногарова, М. Булатовой. — К.: Олимпийская литература, 1996.
44. *Паффенбергер Р., Ольсен Э.* Здоровый образ жизни. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
45. *Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Стратко Н. П.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — К.: Здоровье, 1986. — 148 с.
46. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. — М., 1960.
47. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М., 1979.
48. *Семенов Н. С.* Происхождение семьи и брака. — М.: Мысль, 1974.
49. *Смирнов Н. С.* Валеология. — М., 1995.
50. *Сузарев А. Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. — М.: Медицина, 1991. — 430 с.
51. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л.* Физиология спорта и двигательной активности. — К: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	3
Загальні положення.....	4
Організація та форми самостійної роботи студентів	7
Критерії оцінювання знань	10
Перелік питань та завдань для самостійної роботи студентів.....	11
Тестові завдання для підготовки до рубіжного (модульного) контролю знань і вмінь студентів спеціальності “Психологія” з дисципліни “Валеологія”	19
Ключ до тестових завдань.....	44
Список літератури.....	45

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *С. Г. Рогузько*
Комп'ютерне верстання *К. П. Махія*

Зам. № ВКЦ-3903

Підп. до друку 19.05.09. Формат 60x84/₁₆. Папір офсетний.

Друк ротативний трафаретний.

Ум. друк. арк. 2,79. Обл.-вид. арк. 2,8. Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)

03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»

03039 Київ-39, пр. Червонозоряний, 119, літ. XX

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008