**Модуль 1**

***Заочна форма навчання:***

**Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.**

**Лекція 1.** Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров’я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров’я населення України. Стародавні холістичні системи оздоровлення.

**Лекція 2.** Фізичне здоров’я та психічне здоров’я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв’язок фізичного і психічного здоров’я. Духовні аспекти здоров’я. Основні принципи формування здоров’я. Визначення соматичного здоров’я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров’я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров’я.

**Лекція 3.** Прогнозування здоров’я. Управління здоров’ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров’я. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

**Практичне заняття 1**. *Тема для обговорення:* Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров’я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров’я населення України. Стародавні холістичні системи оздоровлення.

**Практичне заняття 2**. *Тема для обговорення:* Фізичне здоров’я та психічне здоров’я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв’язок фізичного і психічного здоров’я. Духовні аспекти здоров’я. Основні принципи формування здоров’я. Визначення соматичного здоров’я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров’я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров’я.

**Практичне заняття 3**. *Тема для обговорення:* Прогнозування здоров’я. Управління здоров’ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров’я. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.