

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

### **Практичне заняття №1.**

Тема: **Вступ у дисципліну.**

#### ***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем.
2. Здоров'я-збереження і здоров'я-творення.
3. Основні складові здорового способу життя.
4. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу.
5. Види оздоровчих систем.
6. Чому системи називають оздоровчими.
7. Холістичний принцип в основі оздоровчих систем.
8. Складові оздоровчих систем.
9. Характеристика стану здоров'я населення України.
10. Стародавні холістичні системи оздоровлення.

### **Практичне заняття №2.**

Тема: **Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.**

#### ***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Сутність поняття «здоров'я».
2. Основні принципи формування здоров'я.
3. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.
4. Духовні аспекти здоров'я.
5. Здоров'я і хвороба.
6. Перехідні стани.
7. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я.
8. Види стресових станів.
9. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
10. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків.

### **Практичне заняття №3.**

Тема: **Визначення соматичного здоров'я.**

***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Визначення соматичного здоров'я.
2. Чинники соматичного здоров'я.
3. Принципи формування соматичного здоров'я.
4. Поняття скринінгу і його призначення.
5. Види скринінгів.
6. Класифікація діагностичних моделей.
7. Відмінність підходів медицини і валеології до діагностики.
8. Діагностика здоров'я за функціональними показниками.
9. Діагностика здоров'я за прямим показниками.
10. Рівень фізичного здоров'я.

**Практичне заняття №4.**

Тема: **Прогнозування здоров'я.**

***ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ***

1. Прогнозування як явище.
2. Методи прогнозування здоров'я.
3. Основні чинники прогнозування.
4. Ризики прогнозу.
5. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу.
6. Аспекти управління здоров'ям.
7. Оптимізація життєвого простору людини.
8. Поняття здорового способу життя.
9. Етапи оздоровлення.
10. Біоритми і здоров'я.