

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Діагностика та моніторинг рівня здоров'я»»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

для студентів 3 курсу ПО

Реферати (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях).

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Захист реферату.

Самостійна робота №1

Написати реферат на тему:

1. Поняття про практично здорову людину.
2. Сучасні чинники ризику захворюваності.

Самостійна робота №2

Написати реферат на тему:

1. Врахування біоритмів в управління життєдіяльністю людини.
2. Сучасні системи діагностики та спостереження за станом здоров'я

Самостійна робота №3

Написати реферат на тему:

1. Роль різних типів конституції у виникненні та розвитку захворювань
2. Поняття про імунітет та його порушення.

Самостійна робота №4

Написати реферат на тему:

Самостійна робота

- 1.Поняття про стрес та загальний адаптаційний синдром.
- 2.Сучасні методи боротьби зі стресом.

Самостійна робота №5

Написати реферат на тему:

Самостійна робота

- 1.Ендемічний дефіцит та надлишок мінеральних речовин.
2. Значення порушень кровообігу у виникненні хворіб.

Самостійна робота №6

Написати реферат на тему:

- 1.Ожиріння.
2. Жиророзчинні вітаміни у харчовому раціоні

Самостійна робота №7

Написати реферат на тему:

- 1.Паспорт здоров'я, як сертифікат фізичної культури і здоров'я.
2. Фізичні вправи в оздоровчому тренуванні

Самостійна робота №8

Написати реферат на тему:

- 1.Українські традиції оздоровлення.
2. Визначення свого родоводу, його значення для здоров'я

Рекомендована література

Основна

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія.-К.: ІЗМН, 1997
3. Грибан В. Г. Валеологія: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.– М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.
5. Рябуха О. І. Вчення про хворобу : навч. посіб. для студ. ін-тів фіз. культури / О. І. Рябуха. – Л. : Ліга-Прес, 2006. – 142 с.
6. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
7. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.

Допоміжна

1. Здорова школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб / За наук. ред. Шиян О. І. - Л.: Літопис. - 2010. – 216 с.
2. Микитюк О.М. Лікарські рослини. Навчально - методичний посібник./ Микитюк О.М., Шиян О.І. / – Львів: ЦПД ЛНУім. І.Франка, 2008. – 31 с.
3. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
4. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – Рига : Виере, 1992. – 106 с.
Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – с.36
5. Синдром хронічної втоми: діагностика, профілактика і лікування / Н.М. Калька, І.Я. Середницька, О. І. Шиян – Тернопіль: Астон, 2008. – 40 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Л. : Сполом, 2009. – 76 с.