МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ, ГЕОГРАФИИ И ХИМИИ

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«_29_» июня _____ 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
Б1.В.ДВ.05.02 Основы валеологии

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа	Инновации в биологическом и химическом образовании
Квалификация	магистр
Форма обучения	очная; заочная
Сроки освоения	очно – 2 года; заочно – 2 года 6 месяцев

Формы обучения	Семестр	Трудоемкость	Лекции (час)	Практические занятия (час)	Промежуточный контроль (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма контроля
Очная	2	72	6	24		42	зачет
Заочная	2	72	2	4		66	зачет

Махачкала, 2022

Рашкуева З.И. Рабочая программа дисциплины «Основы валеологии». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 17с.

Программа утверждена на:

заседании кафедры анатомии, физиологии и медицины
(протокол №11от «24 »июня 2022.)

Зав. кафедрой доц. Даудова Р.Д. _____
(подпись)

Учёного совета факультета биологии, географии и химии
(протокол №9 от «24 » июня 2022 г.)
Председатель: к.г.н., доцент Алиев Ш.М. _____
(подпись)

учебно-методического совета ДГПУ
(протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А. _____
(подпись)

© ДГПУ, 2022
© Рашкуева З.И.., 2022

1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Основы валеологии» являются формирование активного стремления студента к сохранению своего здоровья путем организации здорового образа жизни, а также формирование навыков использования современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности детей» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Б1.В.ДВ.05.02 Изучение дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Основы валеологии» базируется на основе изучения дисциплины «Биология человека». Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Основы валеологии» необходимо в будущей профессиональной деятельности является базовой для последующего изучения дисциплин подготовки к итоговой государственной аттестации.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций или их составляющих:

ПК-1. Способен организовывать и реализовывать процесс обучения биологии и химии в образовательных организациях соответствующего уровня образования.

Знать:

- основы теоретической и прикладной валеологии;
- основные признаки культуры здоровья; пути формирования здорового образа жизни;
- механизмы негативного влияния естественных и искусственных факторов внешней и внутренней среды на здоровье человека;
- понятия адаптация, адаптивные возможности, резервы организма и механизмы компенсации;
- современные методики повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Уметь:

- проводить валеологическую диагностику состояния систем организма человека;
- проводить валеологическую диагностику психофизиологического статуса человека, состояния центральной нервной системы;
- оценивать индивидуальное физическое здоровье; использовать алгоритм формирования паспорта здоровья человека.

Владеть:

- методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, не требующими применения специального оборудования и специальных медицинских умений и навыков;

- методами применения современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (**72** часа).

Вид учебной работы	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
Аудиторные занятия (всего)	**20**	**10**
Лекции	16	2
Практические занятия (ПЗ)	4	8
Семинары (С)		
Практические работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)		
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем	**52**	**62**
Зачет		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Контрольные работы		
Реферат		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		
Общая трудоемкость	**72**	**72**

5. Содержание дисциплины

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) (Очная форма обучения)

№ п/п	**Наименование раздела (темы) дисциплины**	**Всего**	**Виды учебной работы (в академических часах)**				**Реализ. копмет.**	**Форма текущего контроля**
			Л	**ЛБ**	**ПР**	**СР**		
1	**Раздел 1.** Валеология- как наука	18	1		4	24	ОПК-2; ПК-8.	Отчет по практической работе
2	**Раздел 2.** Здоровый образ жизни	18	2		6	14	ОПК-2; ПК-8.	Отчет по практической работе

3	**Раздел 3.** Современные методики оздоровления	18	1		6	16	ОПК-2; ПК-8.	Отчет по практическ ой работе
	Итого	**72**	**4**		**16**	**54**		

Заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование раздела (темы) дисциплины**	**Всего**	**Виды учебной работы (в академических часах)**				**Реализ. копмет.**	**Форма текущего контроля**
			Л	**ЛБ**	**ПР**	**СР**		
1	**Раздел 1.** Валеология- как наука	24			2	20	ОПК-2; ПК-8.	Отчет по практическ ой работе
2	**Раздел 2.** Здоровый образ жизни	24	1		4	22	ОПК-2; ПК-8.	Отчет по практическ ой работе
3	**Раздел 3.** Современные методики оздоровления	24	1		4	20	ОПК-2; ПК-8.	Отчет по практическ ой работе
	Итого	**72**	**2**		**8**	**62**		

5.1. Тематический план

5.2. Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**		**Объем часов**		
			лекции	**Лаб.**	**С/р**
1	**2**		**3**	**4**	**5**
Раздел 1. Валеология- как наука					
Тема 1.1 Введение	***Содержание учебного материала***				
		Введение в валеологию, предмет и объект валеологии , задачи валеологии	1		
		Основные критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. понятие образа, стиля и уклада жизни.	1		
	Самостоятельная работа студента				
		Написание сочинения- рассуждения «Здоров будешь, все добудешь!»			
Тема 1.2 Защитные	***Содержание учебного материала***				
		Иммунитет. Методы повышения Иммунитета.	2		

свойства организма		Профилактика простудных и вирусных заболеваний			
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка рефератов по теме: «Закаливание, виды закаливания»			
Раздел 2. Здоровый образ жизни					
Тема 2.1 Валеология Питания.	***Содержание учебного материала***				
		«Золотые» правила питания. Обмен веществ. Роль белков, жиров и углеводов в правильном питании.			
		Виды питания (раздельное питание, вегетарианство, макробиотика, др.)			
		П.З.1. «Составление ежедневного рациона в соответствии с правилами рационального питания»			
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка докладов по теме: «Коварная еда», «Большая беда- быстрая еда».			
		Подготовка презентаций на тему: «Золотые правила питания», «Диета и ее влияние на здоровье.»			
Тема 2.2 Минералы и витамины.	***Содержание учебного материала***				
		Виды витаминов и минералов			
		Роль витаминов и минералов в рациональном питании.			
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка докладов по теме: «Авитаминоз»,			
Тема 2.3. Оптимальный двигательный режим и культура движения	***Содержание учебного материала***				
		Конституция человека. Типы телосложения. Рост, вес, пропорции тела. Значение двигательной Активности для здоровья человека.			
		Особенности методики оздоровительной тренировки. Методы и средства тренировки на выносливость, гибкость и координацию			
	Самостоятельная работа студента				
		Подготовка докладов по теме: «Здоровый позвоночник»			

5.3. Разделы дисциплины и связь с формируемыми компетенциями

Наименование	№ разделов дисциплины, участвующих в формировании

компетенций	компетенций		
	1	2	3
ОК-3	+	+	+
ПК-5	+	+	+

6. Образовательные технологии

При изучении дисциплины «Основы валеологии» рекомендуется использование как традиционных образовательных методов(лекции, практические занятия), так и инновационных образовательных технологий с использованием мультимедийных средств Большой объем самостоятельной работы студентов магистратуры требует современных подходов к ее организации. В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: лекция-визуализация, проблемная лекция, дискуссия, составление обзоров, написание рефератов, творческие задания, проектные технологии, просмотр, анализ и обсуждение видео- и мультимедийных материалов.

Темы занятий в активной и интерактивной формах:

1. Конституция человека. Типы телосложения. Рост, вес, пропорции тела.. – 2 часа.
2. Методы и средства тренировки на выносливость, гибкость и координацию – 4 часа.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности детей»

основная литература:

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. - Л., 1991.
2. Амонашвили Ш.А., Амжин А.Г. и др. Педагогика здоровья. – М.:Педагогика, 1990.
3. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. – СПб, 1995.
4. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб, 1992.
5. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – СПб, 1995
6. Чумаков Б.Н. Валеология. – М., 1997
7. Попов С.В. Валеология в школе и дома. – СПб, 1998.

Дополнительная

1. Андерсон Питер. Путь решения проблем, связанных с употреблением алкоголя. – СПб: МАПО, 1995
2. Брэгг П. Здоровье и долголетие. – М.,1996.
3. Гагаев Г.К., Сомов А.Б. Лечение и профилактика венерических заболеваний. – М., 1987

4. Гумсков Б.Н. Психофизиологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов.// Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – Коломна, 1996.
5. Лисицын Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни./ Сб. научных трудов. – М.,1991
6. Энциклопедия сексуальной жизни (физиология и психология). – М.,1990
7. Шеннон С. Питание в атомном веке. – Минск, 1991.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

. http://www.nature.ru – достоверная научная информация по основным разделам биологии
2. http://window.edu.ru/ - единое окно образовательных ресурсов.
3. http://www.rsu.edu.ru – методическое пособие по возрастной физиологии
4. http://www.prosv.ru – сайт издательства «Просвещение»
5. http://dic.academic.ru – словари и энциклопедии
6. http://www.poiskknig.ru – возможность поиска электронных книг по возрастной анатомии и физиологии
7. http://studentam.net/ - электронная библиотека учебников

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Оборудование учебного кабинета: тесты, методические пособия, справочники, раздаточный учебно-методический материал.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование.

9. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формируемые компетенции и используемые оценочные средства

Наименование компетенций Показатели сформированности компетенции	№ разделов дисциплины, участвующих в формировании компетенций		
	1	2	3
ОК-3 - способностью к самостоятельному освоению и использованию новых методов исследования, к освоению новых сфер профессиональной деятельности			
Знает: основные разделы физической и квантовой химии, принципы строения соединений и свойств.	Устный опрос	Практическая работа	Тест

Умеет: выявлять основные закономерности при физико-химических расчетах и использовать их в практических работах. **Владеет:** методами анализа органических и неорганических веществ.			
ПК-5 - способностью анализировать результаты научных исследований, применять их при решении конкретных научно-исследовательских задач в сфере науки и образования, самостоятельно осуществлять научное исследование			
Знает: связи между строением и физико-химическими сфойствами молекул и интермедиатов. **Умеет:** применять физические законы при идентификации веществ, молекул и частиц. **Владеет:** практическими навыками проведения экспериментальных работ по хроматографическим и оптическим методам анализа.	-	Практические задания	Практические задания

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Реализуемый в настоящее время в высшем образовании компетентностный подход к подготовке специалистов предполагает способность, готовность и осознание необходимости использовать полученные знания, умения и навыки в различных ситуациях профессиональной деятельности. В связи с этим возрастает роль самостоятельной работы студентов. В процессе изучения курса «Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности детей» студенту предлагается большое количество и разнообразие видов самостоятельной работы по каждой теме курса.

Самостоятельная работа студента включает:

индивидуальные консультации с преподавателем в течение семестра, собеседование по текущим практическим заданиям;

подготовку к семинарам и коллоквиумам , углубленное изучение отдельных тем и вопросов курса;

выполнение самостоятельных (аудиторных и внеаудиторных) заданий;

подготовку к текущим и промежуточным формам контроля (проводится в конце каждого модуля): понятийно-терминологической и интерактивной играм, тестированию;

подготовку к итоговой аттестации по дисциплине — зачету.

Проверка и оценивание заданий для самостоятельной работы студентов осуществляется преподавателем на практических и лабораторных занятиях

Итоги СРС подводятся во время контрольных недель, сроки которых определяются графиком учебного процесса.

Критериями оценки СРС могут являться:

- объем проработанного материала в соответствии с заданным объемом;

степень исполнительности (проработанность всех аспектов задания, оформление материала в соответствии с требованиями, соблюдение установленных сроков представления работы на проверку и т.п.)

степень самостоятельности, творческой активности, инициативности студентов, наличие элементов новизны в процессе выполнения заданий;

качество освоения учебного материала (умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач, обоснованность и четкость изложения изученного материала и т.д.);

Задания для самостоятельной работы:

Самостоятельная (аудиторная и внеаудиторная) работа магистров всех форм обучения является одним из основных видов познавательной деятельности, направленной на более глубокое и разностороннее изучение материалов учебного курса. Основная часть времени, предусмотренного для самостоятельной работы магистров по данному курсу, отводится на подготовку к практическим занятиям (семинарам), текущему контролю и промежуточной аттестации (зачету). Магистры должны прочитать рекомендованные преподавателем учебные и научные тексты, выполнить письменные контрольные работы и задания.

Самостоятельная (аудиторная) работа магистров всех форм обучения включает обязательное ведение конспектов лекций, а также - выступления (сообщения, доклады, рефераты) и выполнение тестов (заданий.) на семинарских занятиях. Также магистрам могут быть выданы письменные задания по составлению краткого конспекта указанной литературы (первоисточников), либо в виде поиска и анализа сведений из ресурсов интернет, других источников информации и т.п. Индивидуальные и групповые задания магистрам также могут быть в виде исследовательских работ теоретического или экспериментального характера (НИРС).

Результаты выполнения самостоятельной работы представляются магистрами во время аудиторных занятий, проверяются и оцениваются преподавателем в ходе текущего (рубежного, итогового) контроля - в соответствии с рейтинговой системой оценки и учета успеваемости1, учебным планом (расписанием занятий, зачетно-экзаменационной сессии).

Контрольные вопросы для самопроверки знаний:

1. Валеологические аспекты образования девочек в условиях совместного обучения.
2. Основы гигиенических знаний в школе.
3. Основы полового воспитания
4. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Вредные привычки и их профилактика.
6. Закаливание детей: опыт, вопросы, проблемы.
7. Здоровье учителей и профилактика профзаболеваний.
8. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
9. Валеологическое воспитание игрой.
10. Профилактика нарушений осанки в школе.
11. Курс «Этика и психология семейной жизни» как один из этапов формирования здоровья человека и семьи.

Примерные задания для проведения итогового тестирования по дисциплине «Валеология»

1. Объектом валеологии является

1) практически здоровый человек
2) человек, находящийся в состоянии предболезни
3) человек, подверженный заболеваниям
4) среда обитания и условия жизнедеятельности человека

2. Предмет исследования валеологии

1) болезни человека
2) здоровые условия жизнедеятельности
3) оптимальные характеристики среды его обитания
4) здоровье человека и его резервы

3. Термин «валеология» впервые предложен

1) У.Гарвеем
2) И.И. Брехманом
3) И.М.Сеченовым
4) Н.А.Амосов

4. Эксперты ВОЗ определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, среди которых 50-55%, по их мнению, приходится на долю

1) генетических факторов
2) состояния окружающей среды
3) медицинского обеспечения
4) условий и образа жизни людей

5. К наследственному, но опосредованному воздействием внешних факторов заболеванию человека, относится

1) гипертоническая болезнь
2) ишемическая болезнь сердца
3) сахарный диабет)
4) гемофилия
5) фенилкетонурия

6. Определением вероятности или степени риска рождения больного ребенка или ребенка с аномалиями в конкретной семье в нашей стране занимаются

1) службы медико-генетического консультирования

2) валеологические службы

7. Морфологический тип конституции можно диагностировать по

1) доминирующему типу обмена веществ
2) длине тела
3) относительной длине нижней конечности
4) виду реагирования

8. По перечисленным признакам установите конституциональный тип: сильно развит живот и жировой слой, лицо широкое в нижней части, подобно пирамиде, обращенной основанием книзу, узкий лоб, рот большой, мощно развиты челюсти, конечности короткие, шея короткая, туловище в плечах широкое без мускульного рельефа:

1) респираторный
2) дигестивный
3) мускулярный
4) церебральный

9. К хронобиотикам преимущественно тонизирующего действия (D-хронобиотикам) относятся:

1) маралий корень (левзея)
2) валериана,
3) элеутерококк
4) душица,
5) хмель,
6) мята перечная,
7) хвоя пихты
8) пион
9) зеленый чай
10) кофейное дерево

10. Периоды суточных физиологических подъемов приходятся на астрономическое время:

1) с 2 до 3 часов
2) с 5 до 6 утра
3) с 9 до 10 часов
4) с 11 до 12 часов
5) с 14 до 15 часов
6) с 16 до 17 часов
7) с 18 до 19 часов
8) с 20 до 21 часа
9) с 22 до 23 часов
10) с 24 до 1 часа ночи

11. Аварийная стадия общего адаптационного синдрома (по Г.Селье) обеспечивается:

1) гормонами щитовидной железы
2) гормонами гипофиза
3) гормонами коры надпочечников
4) активацией симпатической нервной системы
5) активацией парасимпатической нервной системы

12. К увеличению содержания гемоглобина в клетках крови человека приводит адаптация к:

1) высокогорью
2) высоким температурам
3) низким температурам
4) физическим нагрузкам

13. Человек как тропическое существо по происхождению относится к типичным

1) стенотермным организмам
2) эвритермным организмам

14. К биологическому действию инфракрасного излучения относится

1) эритемное действие
2) загарное действие
3) бактерицидное действие
4) тепловой эффект

15. По характеру преимущественного биологического воздействия ультрафиолетовая часть спектра области С обладает действием

1) эритемным и загарным
2) витаминообразующим
3) бактерицидным, абиотическим

16. Специфическое действие загрязнителей воздуха в районах размещения алюминиевой промышленности вызывает хроническое заболевание:

1) бериллиоз
2) флюороз
3) силикоз
4) молибденоз

17. Поражения нервной системы у населения наблюдаются в районах с повышенным содержанием в почвах соединений

1) свинца
2) фтора
3) йода
4) кальция и магния

18. Перечисленные признаки осанки: увеличенная глубина шейного лордоза, сглаженный поясничный лордоз, голова наклонена вперед, плечи опущены, живот выпячен, углы лопаток отстают («крыловидные), ягодицы кажутся уплощенными, указывают на тип осанки

1) лордотический
2) кифотический
3) сутуловатый
4) сколиотический

19. В результате вакцинации в организме человека возникаем иммунитет:

1) искусственный активный
2) искусственный пассивный
3) естественный активный
4) естественный пассивный

20. Белковым веществом, обладающим ферментативной и муколитической активностью, подавляющим рост и развитие возбудителей и бактерий, содержащимся в кишечной и носовой слизи, слюне, слезной жидкости, обеспечивающим неспецифический гуморальный иммунитет, является:

1) пропердин
2) интерферон
3) лизоцим
4) С-реактивный белок

21. Невроз, приобретаемый в результате психической травмы, проявляющийся в двигательных расстройствах (параличи и др.), нарушениях речи, сенсорных нарушениях (потеря обоняния и слуха, зрения), вегетативных расстройствах (вздутие живота, анорексия), психических нарушениях (психогенная амнезия, повышенная внушаемость), относится к форме:

1) неврастении
2) истерии

3) неврозов навязчивых состояний

22. К основным проявлениям невроза относятся:

1) обидчивость, ранимость, плаксивость
2) тревожность
3) улучшение памяти, внимания, мыслительных способностей
4) снижение чувствительности к громким звукам, яркому свету, перепадам температуры
5) расстройства сна
6) повышение либидо и потенции

23. К нутриентам относятся:

1) белки
2) жиры
3) углеводы
4) витамины
5) балластные соединения
6) вкусовые и ароматические вещества
7) вода
8) минеральные соли

24. К неусвояемым человеком полисахаридам относятся:

1) крахмал
2) целлюлоза
3) гликоген
4) клетчатка
5) пектиновые вещества

25. Источником ненасыщенных жирных кислот в питании человека служат:

1) растительные масла
2) сливочное масло
3) сало
4) сыр
5) орехи
6) жирная свинина

26. В основе учения макробиотиков лежит

1) сыроедение
2) употребление в пищу только злаковых культур (проросших зерен)
3) исключение или ограничение потребления продуктов животного происхождения
4) исключение одновременного употребления белковой и углеводной пищи

27. К факторам риска повреждения здоровья относятся

1) десинхроноз
2) дистресс
3) пониженная двигательная активность (гиподинамия)
4) нарушения иммунитета
5) употребление алкогольных напитков, токсических и наркотических веществ
6) табакокурение
7) излишняя масса тела

28. Основной путь передачи туберкулеза –

1) контактный
2) воздушно-капельный
3) половой

29. Индивидуальными мерами профилактики гепатита В являются:

1) недопущение случайных половых связей
2) ежегодные медосмотры с обязательным флюорографическим обследованием
3) соблюдение общепринятых санитарно-гигиенических правил
4) оперативное выявление источников инфекции

30. Солнецезащитный фактор (SPF), нанесенный на упаковку солнцезащитного крема, показывает:

1) количество вредных факторов, от действия которых крем защищает кожу
2) во сколько раз дольше по времени можно находиться на солнце до появления эритемы, по сравнению с незащищенной кремом кожей
3) время, выраженное в минутах, в течение которого можно находиться на открытом солнце без негативных для кожи последствий

31. Повышенный уровень основного обмена характерен для человека, адаптированного к условиям

1) высокогорья
2) жаркому климату
3) холодному климату
4) влажному климату

Примерный перечень вопросов для зачета

1. Адаптация. Виды адаптации.
2. Аллергия. Аллергены.
3. Аутогенная тренировка. Релаксация.
4. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля.
5. Болезнь и факторы риска.
6. Валеологическая служба. Валеологическое образование. Валеопедагогика.
7. Валеология дыхания.
8. Валеология массажа. Виды массажа.
9. Валеология питания и употребления воды. Стратегия питания.

Валеология сексологии. Категории сексуальной нормы. Сексуальное здоровье

10. Влияние образа жизни на долголетие.
11. Дневник здоровья. Биоритмы.
12. Здоровый образ жизни. Здоровье как социальная ценность.
13. Индивидуальное и общественное здоровье.
14. Качество здоровья. Количество здоровья. Потенциал здоровья.
15. Лекарства для здоровых. Иммуномодуляторы, иммунокорректоры, адаптогены, витамины. Ферментные препараты. Биогенные стимуляторы.
16. Общая валеология. Санология. Акмеология.
17. Отдых. Рекреация. Стресс. Стрессор.
18. Организация валеологических услуг.
19. Основные направления организации медицинской помощи населению. Организация медико-социального патронажа.
20. Особенности спортивного, туристического, экскурсионного травматизма.
21. Оценка состояния здоровья. Уровень здоровья. Обучение здоровью.
22. Поведение и здоровье. Программа ЗОЖ.
23. Психическое здоровье.
24. Режимы труда и отдыха.
25. Резервы здоровья. Ресурс здоровья. Составляющие здоровья.
26. Социальная геронтология. Факторы, влияющие на здоровье.
27. Социальная медицина. Социальная физиология. Социология медицины.
28. Социально-гигиенические проблемы нарушения здоровья
29. Социально-медицинские вопросы туризма.
30. Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни.

31. Уровни (виды) здоровья: физическое, психическое, социальное, мировоззренческое здоровье. Здоровье как философская категория. Здоровье и свобода.
32. Фазы работоспособности. Хронотип.
33. Физиология и патология репродукции.
34. Физическая культура. Осанка. Гимнастики. Мышечная активность. Типы физической нагрузки.

Темы рефератов с презентацией Power Point

1. Развитие центральной нервной системы в процессе эволюции.
2. Условные и безусловные рефлексы. Классификация. Физиологические механизмы образования условных рефлексов.
3. Формирование речи в онтогенезе.
4. Формирование зрительной сенсорной системы в онтогенезе.
5. Сенсорные системы человека (общие принципы организации). Особенности сенсорного восприятия человека.
6. Особенности высшей нервной деятельности детей школьного возраста и подростков.
7. Психофизиологические механизмы формирования алкоголизма.
8. Алкоголизм и функциональная асимметрия мозга.
9. Особенности формирования алкогольной зависимости у детей.
10. Психофизиологические механизмы старения.
11. Возрастные изменения когнитивных функций.
12. Функциональная асимметрия и речь.
13. Эволюционный смысл появления речевого общения.
14. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс.
15. Психологические и психофизиологические теории эмоций.
16. Функциональная асимметрия и эмоции.
17. Эмоциональный статус детей с отставанием в развитии.
18. Роль речи в осознании.
19. Измененные состояния сознания.
20. Прайминг – воздействие неосозноваемых стимулов на когнитивную деятельность.
21. Неосознаваемые содержания психики.
22. Роль правого и левого полушария мозга в процессе внимания.
23. Патологические виды сна.
24. Психофизиология сна: вегетативные изменения во время сна.
25. Неречевые коммуникации.
26. Информационный подход к проблеме сознания.
27. Биологические и социальные потребности животных и человека.
28. Принцип доминанты (А.А.Ухтомский).
29. Модально-неспецифическое и модально-специфическое внимание.
30. Информационные модели памяти.
31. Современное состояние вопроса о механизмах внутренней речи.
32. Учение о второй сигнальной системе и современное ее положение.