

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура).
Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура).
Рівень вищої освіти: другий (магістерський).
Назва навчальної дисципліни: Духовні аспекти здоров'я
Статус дисципліни Вибіркова
Мова навчання Українська
Семестр 3
Кредити ЄКТС 3

Програмні результати навчання: ознайомлення майбутніх фахівців з теоретичними основами та практичними методами використання фізичних та духовних засобів для покращання загального стану здоров'я, формування навички самоконтролю та виховання у дітей здорового способу життя. Студентам надаються знання про: теорії та складові аспекти здоров'я (фізичного, соціального, душевного та духовного); методи структурування питної води та її вплив на стан здоров'я; загальні психологічні причини захворювань, класифікацією думок та методи їх контролю; зміст десяти заповідей та духовні аспекти понять совість, молитва, гріх, пристрасть. Формуються уміння та навички з контролю за станом здоров'я дітей (вимірювання ЧСС, ЧД, функціональні проби кардіо-респіраторної системи, візуального огляду та проявів перевантаження, формування стереотипу правильної постави і ходьби тощо) та методики точкового масажу для покращення самопочуття.

Розділи та теми навчальної дисципліни:

Розділ 1. Фізичні і душевні аспекти здоров'я та засоби для їх підтримання.

Тема 1. Основні компоненти здоров'я та фактори які впливають на здоров'я.

Тема 2. Структурована вода та її вплив на стан здоров'я.

Тема 3. Думка – архітектор здоров'я.

Тема 4. Методи контролю за станом кардіореспіраторної системи, формою грудної клітки, стопи та хребетного стовпа.

Тема 5. Засоби для оздоровлення організму.

Розділ 2. Закони духовного життя та їх вплив на здоров'я людини.

Тема 1. Десять заповідей та духовні поняття совість, гріх та пристрасть.

Тема 2. Молитва – як засіб духовного розвитку людини.

Вид семестрового контролю: залік – 3

Рекомендована література:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харьков: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
3. Корж Ю.М. Практикум з теорії і методик лікувальної фізичної культури / Ю.М. Корж, О.М. Звіряка. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». – Суми Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 184 с.

4. Лиманский Ю.П. Невідкладна допомога своїми руками / Ю.П. Лиманский, І.З. Самосюк. – К.: Здоров'я, 1995. – 88 с.
5. Лущик В.О. Девять ступеней к здоровью. / В.О. Лущик, Е.В. Мосткова. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998. – 320 с.
6. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. К.: Здоров'я, 1998. – 280 с.
7. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие / В.Д. Менделевич. – 5 –е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.
8. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: Энциклопедия самооздоровления / Ю.А. Мерзляков. – Мн.: ППК «Белфакс», 1984. – 400 с.
9. Міхеєнко О.І. Валеологія., основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
10. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су Джок доктрр / Пак Чжэ Ву. – М., «Су Джок Академия», 2003. – 156 с.
11. Православная энциклопедия здоровья. Кременчуг, Изд. ЗАО «Тираж-51», 2006. – 655 с.
12. Селецкий А.И. Психопатология детского возраста / А. И. Селецкий. – К.: Вища школа, Головноеизд., 1987. – 296 с.

Електронний ресурс. <http://library.sspu.sumy.ua/>

Internet джерела: 1. [Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf](#)

2. <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/.pdf>