

МІНІСТЕРСТВО ОСІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Іваненко Л. Д., Похвата Н. А.

Подорож країною Здоров'я

Методична розробка для студентів денного та заочного
відділень природничого факультету

Житомир
Вид-во ім. І. Франка
2011

УДК 613.(072)
ББК 51.204р-о
І18

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

Протокол від № від 2011р.

Рецензенти:

Л. М. Куркчі – кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри менеджменту освіти Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Н. М. Поліщук – методист лабораторії біології та основ здоров'я Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Є. С. Трускавецький – кандидат біологічних наук, доцент кафедри зоології Житомирського державного університету імені Івана Франка

- І18** **Іваненко Л. Д., Похвата Н. А.** Подорож країною Здоров'я. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 45 с.
- Методична розробка містить додаткову інформацію з валеології, яка сприятиме більш ефективному та глибшому засвоєнню навчального матеріалу з питань охорони здоров'я. Рекомендована для студентів природничих спеціальностей середніх та вищих навчальних закладів, учнів старших класів загальноосвітніх шкіл, вчителів біології при викладанні курсів «Основи здоров'я», «Основи безпеки життєдіяльності», «Біологія людини»

УДК 613 (072)
ББК 51. 204 р-о

© Іваненко, 2011
© Похвата, 2011

ЗМІСТ

<i>Передмова.....</i>	<i>4</i>
<i>Додатковий матеріал про значення раціонального харчування.....</i>	<i>5</i>
<i>Додаткова інформація про гігієну та профілактику захворювань.....</i>	<i>17</i>
<i>Цікава інформація про значення сміху.....</i>	<i>19</i>
<i>Додаткові відомості, спрямовані на попередження проявів девіантної поведінки (тютюнопаління, вживання алкоголю.....</i>	<i>22</i>
<i>Додатковий матеріал про вплив факторів зовнішнього середовища на здоров'я людини.....</i>	<i>32</i>
<i>Додаткові відомості про значення рухової активності.....</i>	<i>39</i>
<i>Список використаної літератури.....</i>	<i>42</i>

*Головним скарбом життя є не землі, що ти
завоював, не багатства, що їх маєш у скринях...
Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його
зберегти, потрібно багато чого знати.*

Авіцена

ПЕРЕДМОВА

Отримання знань з питань охорони здоров'я є важливим питанням сьогодення. Актуальність валеологічної освіти та виховання на сучасному етапі зумовлена різким погіршенням показників здоров'я нації і особливо підростаючого покоління, поширенням проявів девіантної поведінки серед підлітків та молоді. Вирішення цієї проблеми неможливо без всебічного вивчення основ здорового способу життя. Одним із шляхів реалізації цього завдання є використання в навчально – виховному процесі додаткової інформації з питань збереження і зміцнення здоров'я.

Широке застосування додаткового матеріалу допоможе кращому засвоєнню, підвищенню рівня валеологічних знань студентів, глибшому осмисленню проблем, пов'язаних з питаннями охорони здоров'я. Цікава інформація сприятиме поповненню, розширенню, закріпленню теоретичного матеріалу про найважливіші проблеми здорового способу життя, формуванню у студентів валеологічного світогляду, мотивації до збереження та зміцнення здоров'я, вихованню культури здоров'я, свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Додаткові відомості мають інформаційне та емоційне збагачення сприйняття, мислення і почуттів студентів за рахунок використання цікавого матеріалу, що дає можливість різнобічно пізнати певну проблему з питань збереження та зміцнення здоров'я. Використання в навчальному процесі додаткового матеріалу з основ здоров'я робить його більш цікавим, живим, допомагає появі у молоді інтересу до питань охорони здоров'я та активізації пізнавальної діяльності студентів.

Надбання додаткових знань про формування, збереження та зміцнення здоров'я є важливою умовою професійної підготовки майбутнього вчителя до валеологічної діяльності.