

Назва кафедри	Здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії
Назва дисципліни	Основи індивідуального здоров'я людини
Загальна кількість кредитів (годин)	5 кредитів (1500 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	1 курс, 2 семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	Один семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна, заочна
Попередні умови	Базовий (шкільний) рівень знань анатомії, біології, фізіології
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	Всі
Короткий опис дисципліни	<p>Дисципліна “Основи індивідуального здоров'я людини” передбачає опанування знань про сутність та чинники здоров'я, напрями оздоровчого впливу, а також організаційні й методичні особливості застосування сучасних засобів, способів, методик, спрямованих на формування, відновлення, покращення здоров'я, підвищення якості життя, збільшення функціонального потенціалу та резервів захисних сил організму людей в аспекті їх індивідуалізації.</p> <p><b>Завданням дисципліни є:</b></p> <p><b>Теоретичні:</b> оволодіти знаннями про сутність головних чинників здоров'я (нездоров'я), принципи і норми здорового способу життя; сформулювати усвідомлене, дбайливе, емоційно-ціннісне і відповідальне ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих, мотивацію на дотримання правил і норм здорового способу життя, стимулювати до практичного застосування оздоровчих засобів.</p> <p><b>Практичні:</b> набути вміння застосовувати отримані знання на практиці з метою підвищення рівня як власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих; набути вміння проектувати та корегувати індивідуальну оздоровчу програму з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної тренуваності, вікових, статевих, конституційних та інших індивідуальних особливостей конкретної людини.</p>