

Робоча програма дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

ОП: ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Основи теорії здоров'я та здорового способу життя

Спеціальність: 227 Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЕКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» формує у студентів системне розуміння феномену здоров'я, його складових, чинників впливу та засобів збереження і зміцнення. Курс охоплює теоретичні концепції здоров'я, здоров'язберігаючі технології, основи профілактики захворювань, пропаганду здорового способу життя серед пацієнтів та їхніх родичів.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів за освітніми програмами «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» і забезпечує формування компетентностей, передбачених стандартом вищої освіти за спеціальністю 227.

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у сфері здоров'я: виявлення чинників ризику, порівняння підходів до збереження здоров'я, формування обґрунтованих висновків і рекомендацій.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати пацієнту/клієнту та їхнім родичам принципи здорового способу життя, профілактики захворювань, оформлювати рекомендації, звіти та аналітичні матеріали.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати власну здоров'язберігаючу поведінку та організовувати виконання навчальних завдань у визначені строки, зокрема підготовку рефератів, проектів зі здоров'язбереження та презентацій.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в команді під час групових проектів з пропаганди здорового способу життя, аналізу кейсів, обговорення стратегій профілактики та міждисциплінарного підходу в реабілітації.

Студент повинен вміти: аналізувати інформацію у сфері здоров'я та здорового способу життя; виділяти головне та узагальнювати результати; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами, одногрупниками та пацієнтами; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Теорія здоров'я

Розуміння сутності та закономірностей формування здоров'я людини, його складових (фізичної, психічної, соціальної, духовної), чинників впливу та методологічних основ теорії здоров'я. Знання сучасних концепцій і моделей здоров'я, вміння їх аналізувати та застосовувати у практиці фізичної терапії та реабілітації.

Здоровий спосіб життя

Здатність аналізувати компоненти здорового способу життя: рухову активність, раціональне харчування, психогігієну, режим праці та відпочинку, профілактику шкідливих звичок. Вміння оцінювати рівень здоров'я пацієнта/клієнта та розробляти індивідуальні рекомендації.

Профілактика та промоція здоров'я

Знання основ первинної, вторинної та третинної профілактики захворювань. Здатність навчати пацієнтів/клієнтів основам збереження здоров'я, профілактики захворювань, травм та їх ускладнень. Розуміння принципів сприяння здоров'ю (health promotion) у контексті реабілітаційної практики.

Нормативно-правова база

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері охорони здоров'я та фізичної реабілітації; використання наукових та інформаційних ресурсів для формування обґрунтованих рекомендацій щодо здоров'язбереження та здорового способу життя.

Результати навчання

01

Пояснення понять теорії здоров'я

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, профілактика, промоція здоров'я, чинники ризику, рухова активність, психогігієна, харчова поведінка, якість життя.

03

Розробка рекомендацій

Розробляти та обґрунтовувати практичні рекомендації щодо здорового способу життя для пацієнтів/клієнтів різного віку та стану здоров'я з урахуванням індивідуальних особливостей і соціального контексту.

02

Характеристика складових здоров'я

Характеризувати основні складові та чинники формування здоров'я, застосовувати методи оцінки рівня здоров'я, визначати тенденції та робити висновки щодо стану здоров'я окремої людини та популяції.

04

Робота з джерелами

Орієнтуватися в науковій та нормативній базі з теорії здоров'я та здорового способу життя; використовувати наукові та інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих аналітичних матеріалів і рекомендацій.

Теоретичні основи здоров'я людини

1

Тема 1.1

Поняття та сутність здоров'я. Сучасні концепції та моделі здоров'я

2

Тема 1.2

Складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна та духовна

3

Тема 1.3

Чинники формування здоров'я. Методи оцінки рівня здоров'я

4

Тема 1.4

Громадське здоров'я та демографічні аспекти. Здоров'я популяції

Поняття та сутність здоров'я. Сучасні концепції

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Здоров'я як фундаментальна цінність. Визначення здоров'я (ВООЗ, вітчизняні дослідники). Холістичний підхід до розуміння здоров'я. Основні моделі здоров'я: біомедична, біопсихосоціальна, валеологічна. Здоров'я як динамічний стан та безперервний процес.

Концептуальні підходи: Теорія адаптації і здоров'я. Поняття «норма здоров'я». Якість життя як показник здоров'я. Хронічні неінфекційні захворювання та їх зв'язок з ладом життя. Зв'язок теорії здоров'я з практикою фізичної терапії та реабілітації.

Ключові питання лекції

- Сучасне розуміння здоров'я: холістичний та біопсихосоціальний підходи
- Моделі здоров'я та їх практичне застосування у реабілітації
- Якість життя як інтегральний показник стану здоров'я
- Зв'язок теорії здоров'я зі спеціальністю фізичного терапевта
- Детермінанти здоров'я: їх ієрархія та взаємодія

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Порівняльний аналіз визначень поняття «здоров'я» різних дослідників та організацій: ВООЗ, вітчизняні вчені, МКФ. Складання порівняльної таблиці.

Завдання 2. Кейс: аналіз моделей здоров'я та їх практичне застосування у роботі фізичного терапевта та реабілітолога.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» — розділ «Теорія здоров'я»
- Підготовка реферату: «Холістична модель здоров'я та її значення для практики фізичного терапевта»
- Складання схеми «Детермінанти здоров'я та їх взаємодія»



Очікуваний результат: студент вміє пояснювати сутність здоров'я, характеризувати основні моделі та концепції, застосовувати їх у контексті реабілітаційної практики.

Складові здоров'я: фізична, психічна, соціальна, духовна

1

Фізичне здоров'я

Стан організму, рухова активність, функціональний резерв, фізична підготовленість, відновлення.

2

Психічне здоров'я

Психоемоційний стан, стресостійкість, психогігієна, когнітивні функції, емоційна рівновага.

3

Соціальне здоров'я

Соціальна адаптація, міжособистісні стосунки, соціальне благополуччя, рольове функціонування в суспільстві.

4

Духовне здоров'я

Ціннісні орієнтації, сенс життя, моральні принципи, духовна рівновага та смисложиттєві установки.

Лекційний матеріал (2 год.)

Чотирикомпонентна модель здоров'я. Фізична складова: рухова активність, функціональні резерви організму. Психічна складова: психогігієна, стресостійкість, емоційний інтелект. Соціальна складова: соціальне функціонування, підтримка, благополуччя. Духовна складова: смисложиттєві орієнтири та їх вплив на стан здоров'я. Взаємозв'язок між складовими у реабілітаційному контексті.

Практичне заняття (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз клінічних кейсів: вплив різних складових здоров'я на реабілітаційний потенціал пацієнта; тестування рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я (стандартизовані опитувальники); групова дискусія «Яка складова здоров'я є визначальною?».

СРС: Опрацювання: Ляхова І. М., Шаповалова І. В. «Основи здорового способу життя» (ЗДМУ, 2022); підготовка аналітичної записки «Значення кожної складової здоров'я для відновлення функцій пацієнта після травми або захворювання».

Чинники здоров'я та громадське здоров'я

Тема 1.3 — Чинники формування здоров'я (Лекція 3, 2 год.)

Класифікація чинників здоров'я: біологічні, соціально-економічні, екологічні, поведінкові. Структура внеску чинників у формування здоров'я (за ВООЗ). Керовані та некеровані чинники ризику.

Методи оцінки індивідуального рівня здоров'я: антропометрія, функціональні проби, опитувальники якості життя (SF-36).

Поняття «адаптація» та її зв'язок із здоров'ям.

Практика (2 год.): Проведення антропометричних вимірювань та функціональних проб (індекс Руф'є, ортостатична проба); інтерпретація результатів; складання індивідуального «паспорту здоров'я».

СРС (7 год.): Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (2022); підготовка реферату «Чинники ризику хронічних неінфекційних захворювань та засоби їх усунення».

Тема 1.4 — Громадське здоров'я та демографія (Лекція 4, 2 год.)

Поняття громадського здоров'я. Демографічні показники стану здоров'я населення: захворюваність, смертність, тривалість здорового життя. Соціально-гігієнічні аспекти здоров'я. Рівні профілактики: первинна, вторинна, третинна. Поняття «сприяння здоров'ю» (health promotion) — Оттавська хартія. Роль фізичного терапевта та реабілітолога у системі громадського здоров'я.

Практика (2 год.): Аналіз демографічної статистики України за показниками здоров'я; кейс «Розробка програми первинної профілактики для цільової групи населення»; обговорення ролі фахівця зі спеціальності 227 у системі охорони здоров'я.

СРС (7 год.): Опрацювання: Пшенична Л. П., Козицька А. П., Бобровник Л. П. «Основи здорового способу життя» (2023); підготовка порівняльної таблиці «Рівні профілактики: зміст, методи, приклади».

Здоровий спосіб життя: компоненти та технології формування

Тема 2.1

Рухова активність як базовий компонент здорового способу життя. Фізична підготовленість та здоров'я.

Тема 2.2

Раціональне харчування та харчова поведінка. Гігієна харчування. Розлади харчування.

Тема 2.3

Психогігієна та психічне здоров'я. Стрес, стресостійкість та методи психологічної саморегуляції.

Тема 2.4

Шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я. Профілактика адиктивної поведінки.

Рухова активність та фізична підготовленість

Лекційний матеріал (2 год.)

Рухова активність як провідний чинник здоров'я. Сучасні рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності для різних вікових груп. Гіподинамія: поняття, причини, наслідки для організму. Оздоровча та лікувальна фізична культура. Принципи дозування фізичного навантаження. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами. Рухова активність у контексті реабілітаційного процесу.

Ключові питання

- Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності: обсяг, інтенсивність, форми
- Гіподинамія та її наслідки для опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи
- Принципи оздоровчого тренування: доступність, системність, поступовість
- Методи самоконтролю фізичного навантаження (ЧСС, шкала Борга)
- Роль фізичного терапевта у заохоченні пацієнтів до рухової активності

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Оцінка рівня фізичної підготовленості: проведення функціональних тестів (проба Штанге, Генчі, тест Купера), інтерпретація результатів та розробка індивідуальних рекомендацій.

Завдання 2. Кейс: «Розробка програми підвищення рухової активності для пацієнта після тривалої іммобілізації». Групова робота та презентація.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Пшенична Л. П., Козицька А. П., Бобровник Л. П. «Основи здорового способу життя» (2023) — розділ «Рухова активність»
- Підготовка реферату: «Сучасні рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності та їх практичне застосування»
- Складання хронологічної таблиці розвитку наукових уявлень про оздоровче тренування



Очікуваний результат: студент вміє оцінювати рівень фізичної підготовленості, обґрунтовувати рекомендації щодо рухової активності для різних категорій пацієнтів.

Раціональне харчування та харчова поведінка



Лекційний матеріал (2 год.)

Раціональне харчування як компонент здорового способу життя. Основні нутрієнти та їх функції. Енергетична цінність продуктів. Норми фізіологічних потреб в енергії та поживних речовинах. Харчові розлади: аліментарне ожиріння, гіповітамінози. Харчова поведінка: психологічні аспекти та її корекція. Роль харчування у відновленні пацієнтів після травм та хвороб.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розрахунок добового енергетичного раціону для різних груп пацієнтів; аналіз харчового щоденника; кейс «Порушення харчової поведінки у пацієнта: тактика фізичного терапевта»; дискусія «Харчування та фізична реабілітація: де точки перетину?».

СРС: Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (2022) — розділ «Харчування»; підготовка аналітичної записки «Харчування як чинник профілактики найпоширеніших хронічних захворювань».

Психогігієна, стрес та профілактика шкідливих звичок

Тема 2.3 — Психогігієна та психічне здоров'я (Лекція 7, 2 год.)

Поняття психогігієни та психопрофілактики. Стрес: фізіологічні та психологічні аспекти. Дистрес і еустрес. Методи саморегуляції: релаксація, майндфулнес, дихальні вправи. Психоемоційне здоров'я медичного персоналу та фізичних терапевтів — ризики вигорання. Сон як компонент здоров'я: гігієна сну.

Практика (2 год.): Опанування технік релаксації та дихальних вправ; оцінка рівня стресу (стандартизовані шкали); кейс «Психоемоційне вигорання фізичного терапевта: профілактика та подолання».

СРС (7 год.): Опрацювання: Ляхова І. М., Шаповалова І. В. «Основи здорового способу життя» (ЗДМУ, 2022); підготовка есе «Психогігієна фізичного терапевта як умова ефективної реабілітаційної практики».

Тема 2.4 — Шкідливі звички та профілактика адикцій (Лекція 8, 2 год.)

Шкідливі звички як чинники ризику для здоров'я.

Тютюнопаління: механізм шкоди, поширеність, методи відмови. Алкоголь: вплив на організм, алкогольна залежність, наслідки для реабілітаційного прогнозу. Вживання психоактивних речовин. Гіподинамія та малорухливий спосіб життя як «звичка». Роль фізичного терапевта у мотиваційному консультуванні пацієнтів для зміни поведінки.

Практика (2 год.): Методи мотиваційного інтерв'ю; рольова гра «Консультування пацієнта щодо відмови від куріння»; аналіз наслідків шкідливих звичок для реабілітаційного потенціалу.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Вплив тютюнопаління та надмірного вживання алкоголю на ефективність фізичної реабілітації: огляд сучасних досліджень».

Профілактика захворювань та промоція здоров'я

Тема 3.1

Первинна профілактика: засоби і методи. Скринінг та рання діагностика захворювань.

Тема 3.2

Вторинна та третинна профілактика. Реабілітація як засіб збереження здоров'я та якості життя.

Тема 3.3

Промоція здоров'я (health promotion). Здоров'язберігаючі технології у закладах освіти та виробництва.

Тема 3.4

Репродуктивне здоров'я. Здоров'я різних вікових груп: дітей, осіб середнього та похилого віку.

Первинна профілактика та скринінг захворювань

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття «профілактика» та її рівні. Первинна профілактика: зміст, форми, методи. Засоби первинної профілактики: вакцинація, раціональне харчування, рухова активність, санітарна освіта. Скринінг: поняття, організація, цільові групи. Ранні ознаки хронічних неінфекційних захворювань. Роль фізичного терапевта та реабілітолога у первинній профілактиці. Здоров'язберігаюче середовище.

Ключові питання

- Первинна профілактика: принципи та цільові групи
- Скринінгові програми: організація та ефективність
- Роль фахівців зі спеціальності 227 у системі профілактики
- Здоров'язберігаюче середовище: поняття та складові
- Поняття «навчання здоров'ю» (health education)

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка програми первинної профілактики серцево-судинних захворювань для визначеної цільової групи: постановка мети, методи, очікувані результати.

Завдання 2. Кейс: «Скринінг постави та рухових функцій у школярів: організація та документування». Групова робота.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (2022) — розділ «Профілактика»
- Підготовка реферату: «Первинна профілактика хронічних неінфекційних захворювань: сучасні підходи та доказова база»
- Аналіз нормативних документів МОЗ України щодо організації профілактичних заходів



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати рівні профілактики, розробляти програми первинної профілактики, обґрунтовувати роль фізичного терапевта у збереженні здоров'я населення.

Вторинна та третинна профілактика. Реабілітація та якість життя

Лекційний матеріал (2 год.)

Вторинна профілактика: завдання, методи, організація.
Третинна профілактика та реабілітація: поняття, принципи, цілі. МКФ як основа реабілітаційного підходу. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям (HRQoL): визначення, методи оцінки. Опитувальник SF-36. Концепція незалежного функціонування та самодостатності. Роль фізичного терапевта та ерготерапевта у вторинній і третинній профілактиці.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Застосування опитувальника SF-36 для оцінки якості життя пацієнта; кейс «Розробка реабілітаційного плану для пацієнта після інсульту з акцентом на вторинну профілактику»; дискусія «Реабілітація як третинна профілактика: чи достатньо уваги приділяється в Україні?».

СРС: Опрацювання: Пшенична Л. П., Козицька А. П., Бобровник Л. П. «Основи здорового способу життя» (2023) — розділ «Реабілітація»; підготовка аналітичної записки «МКФ як інструмент реабілітаційної оцінки: значення для практики фізичного терапевта».



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати рівні профілактики, застосовувати інструменти оцінки якості життя та обґрунтовувати реабілітаційну стратегію з позицій здоров'язбереження.

Промоція здоров'я та здоров'язберігаючі технології



Оттавська хартія (1986)

Основоположний документ промоції здоров'я. Стратегії: здорова громадська політика, підтримуюче середовище, спільнотна дія, особисті навички, переорієнтація охорони здоров'я.



Здоров'язберігаючі технології в освіті

Поняття «здоров'язберігаюча школа/ЗВО». Ергономіка навчального простору. Гігієна навчального процесу. Рухові паузи.



Здоров'я на виробництві

Охорона праці та здоров'я на робочому місці. Ергономіка. Профілактика виробничих захворювань і травм. Роль реабілітолога.

Лекційний матеріал (2 год.)

Концепція сприяння здоров'ю (health promotion). Оттавська хартія (1986) та її стратегії. Здоров'язберігаючі технології: поняття, класифікація, приклади. Ергономіка як основа здорового виробничого середовища. Програми «Здорові підприємства» та «Здорові міста». Роль фізичного терапевта у реалізації програм промоції здоров'я на різних рівнях.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розробка проекту здоров'язберігаючої програми для конкретного закладу (школа, лікарня, підприємство); аналіз ергономіки робочого місця; презентація проектів.

СРС: Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (2022) — розділ «Промоція здоров'я»; підготовка реферату «Оттавська хартія про зміцнення здоров'я: принципи та їх актуальність для сучасної реабілітаційної практики»; аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду реалізації програм здоров'язбереження.

Репродуктивне здоров'я та здоров'я різних вікових груп

Лекційний матеріал (2 год.)

Репродуктивне здоров'я: поняття, чинники впливу, збереження. Жіноче та чоловіче репродуктивне здоров'я. Здоров'я дитини: вікові особливості, показники, специфіка реабілітаційних підходів. Здоров'я людей середнього та похилого віку: геріатричні синдроми, саркопенія, остеопороз. Принципи активного довголіття. Адаптовані підходи до здоров'язбереження в залежності від вікової групи.

Ключові питання

- Репродуктивне здоров'я та чинники його порушення
- Особливості стану здоров'я дітей і підлітків
- Геріатричні синдроми та їх зв'язок з реабілітацією
- Принципи активного довголіття в сучасній геронтології
- Профілактика вікозалежних захворювань (остеопороз, саркопенія)

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз показників здоров'я різних вікових груп: складання порівняльної таблиці особливостей здоров'я дітей, дорослих та осіб похилого віку, специфіки реабілітаційних підходів.

Завдання 2. Кейс: «Розробка програми активного довголіття для осіб старших 65 років: компоненти здорового способу життя з урахуванням вікових обмежень».

Завдання 3. Дискусія: «Профілактика остеопорозу та саркопенії: роль рухової активності та харчування».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Ляхова І. М., Шаповалова І. В. «Основи здорового способу життя» (ЗДМУ, 2022) — розділ «Здоров'я вікових груп»
- Підготовка аналітичної записки «Активне довголіття: стратегії збереження здоров'я в похилому віці»
- Складання таблиці «Особливості стану здоров'я та реабілітаційного підходу для різних вікових груп»



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати особливості здоров'я різних вікових груп та розробляти диференційовані рекомендації щодо здорового способу життя.

Практика здоров'язбереження у роботі фізичного терапевта та реабілітолога

Тема 4.1

Гігієна праці та побуту. Режим праці та відпочинку. Ергономіка робочого місця фізичного терапевта.

Тема 4.2

Навчання пацієнта здоровому способу життя: технології, форми та методи інформування і мотивування.

Тема 4.3

Соціальні детермінанти здоров'я. Нерівність у здоров'ї.
Здоров'я в умовах воєнного стану.

Тема 4.4

Здоров'язберігаюча поведінка в майбутній професійній діяльності. Комплексний підхід до здоров'я пацієнта.

Гігієна праці, режим та ергономіка фізичного терапевта

Лекційний матеріал (2 год.)

Гігієна праці фізичного терапевта та реабілітолога: специфічні ризики професії. Фізичні навантаження та профілактика травм опорно-рухового апарату у медичних фахівців. Ергономіка робочого місця. Раціональний режим праці та відпочинку: наукові основи та практичні рекомендації. Гігієна сну. Добовий біоритм та його врахування у плануванні навантажень. Особисте здоров'я фахівця як умова якісної реабілітаційної практики.

Ключові питання

- Ризики для здоров'я фізичного терапевта: перевантаження, вигорання
- Принципи ергономіки у роботі з пацієнтами
- Раціональний розпорядок дня як основа здоров'язберігаючої поведінки
- Гігієна сну: норми та порушення
- Особиста здоров'язберігаюча поведінка як приклад для пацієнта

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз ергономіки робочого місця фізичного терапевта: виявлення ризиків, розробка рекомендацій щодо організації безпечної роботи з пацієнтами.

Завдання 2. Дискусія: «Чи може нездоровий фахівець ефективно навчати пацієнта здоровому способу життя?»

Завдання 3. Складання індивідуального режиму дня та плану здоров'язберігаючих заходів для студента-реабілітолога.

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Пшенична Л. П., Козицька А. П., Бобровник Л. П. «Основи здорового способу життя» (2023) — розділ «Гігієна праці»
- Підготовка реферату «Ергономіка та профілактика виробничих травм у фізичних терапевтів»
- Аналіз порушень гігієни сну та їх наслідків для когнітивних функцій і реабілітаційної ефективності



Очікуваний результат: студент вміє аналізувати ергономічні умови праці, розробляти рекомендації щодо профілактики виробничих ризиків та організації здоров'язберігаючого режиму.

Навчання пацієнта здоровому способу життя



Лекційний матеріал (2 год.)

Навчання здоров'ю (health education) як компетентність фізичного терапевта. Стадії готовності до зміни поведінки (транстеоретична модель). Мотиваційне інтерв'ю як метод роботи з пацієнтами. Принципи розробки індивідуальних програм здорового способу життя. SMART-цілі. Залучення родичів та опікунів пацієнта. Цифрові технології у підтримці здорового способу життя (мобільні додатки, телереабілітація).

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Рольова гра «Мотиваційне інтерв'ю: навчання пацієнта з хронічним захворюванням принципам здорового способу життя»; розробка освітнього буклету для пацієнта; аналіз цифрових інструментів підтримки здорового способу життя.

СРС: Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (2022) — розділ «Методи навчання»; підготовка аналітичної записки «Мотиваційне інтерв'ю у роботі фізичного терапевта: огляд доказової бази»; аналіз сучасних цифрових платформ і мобільних додатків для підтримки здорового способу життя.

Соціальні детермінанти здоров'я та здоров'я в умовах воєнного стану

Лекційний матеріал (2 год.)

Соціальні детермінанти здоров'я (ВООЗ): освіта, доходи, зайнятість, соціальна підтримка, умови проживання. Нерівність у здоров'ї: поняття, прояви, шляхи подолання. Психічне здоров'я в умовах воєнного стану: ПТСР, тривожні розлади, депресія. Специфіка реабілітації ветеранів та цивільних постраждалих від бойових дій. Здоров'язбереження в умовах вимушеного переміщення. Роль фахівця зі спеціальності 227 у роботі з вразливими категоріями населення.

Ключові питання

- Соціальні детермінанти здоров'я та їх роль у формуванні нерівності
- Особливості реабілітації ветеранів та осіб з ПТСР
- Психічне здоров'я під час тривалого стресу воєнного часу
- Здоров'язбереження внутрішньо переміщених осіб
- Міждисциплінарний підхід у реабілітації постраждалих від війни

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз соціальних детермінант здоров'я на прикладі конкретних груп населення; виявлення чинників нерівності в доступі до реабілітаційних послуг.

Завдання 2. Дискусія: «Реабілітація ветеранів: виклики та можливості для фахівців зі спеціальності 227 в умовах воєнного стану в Україні».

Завдання 3. Підготовка та презентація міні-проекту: «Програма психологічної підтримки та здоров'язбереження для внутрішньо переміщених осіб».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Борисевич Л., Шукатка О., Мартинів О. «Застосування фізичних вправ як чинник впливу на формування культури здоров'я студентів у ЗВО» (2024)
- Підготовка аналітичної записки «Реабілітація ветеранів: доказові підходи до відновлення фізичного та психічного здоров'я»
- Аналіз програм психосоціальної підтримки в умовах воєнного стану



Очікуваний результат: студент вміє аналізувати соціальні чинники здоров'я, характеризувати специфіку реабілітаційної роботи в умовах кризи та розробляти адаптовані підходи до різних груп населення.

Комплексний підхід до здоров'я пацієнта в реабілітаційній практиці

Лекційний матеріал (2 год.)

Інтеграція знань про здоровий спосіб життя у реабілітаційну практику. Міждисциплінарний підхід: фізичний терапевт, ерготерапевт, лікар, психолог, соціальний працівник. Пацієнтоорієнтована модель допомоги. Ведення документації щодо здоров'язберігаючих рекомендацій. Телереабілітація та дистанційна підтримка здорового способу життя. Перспективи розвитку промоції здоров'я та профілактики в Україні.

Ключові питання

- Пацієнтоорієнтований підхід у реабілітації: принципи та інструменти
- Роль міждисциплінарної команди у збереженні здоров'я пацієнта
- Телереабілітація: можливості та обмеження
- Документування рекомендацій щодо здорового способу життя
- Перспективи розвитку профілактики та промоції здоров'я в Україні

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Складання комплексного плану здоров'язбереження для конкретного пацієнта: включення всіх вивчених компонентів (рухова активність, харчування, психогігієна, режим, профілактика шкідливих звичок).

Завдання 2. Дискусія: «Майбутнє промоції здоров'я в Україні: виклики та перспективи для фахівців зі спеціальності 227».

Завдання 3. Захист підсумкового проекту: «Програма здорового способу життя для пацієнта/клієнта з урахуванням індивідуальних потреб та соціального контексту».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Єжова О. О., Кириченко В. І. «Основи популяризації здорового способу життя» (2022) — підсумковий розділ
- Підготовка аналітичної записки «Перспективи розвитку промоції здоров'я в Україні: роль фахівців зі спеціальності 227»
- Підготовка до підсумкового іспиту: систематизація ключових понять, підходів та методів



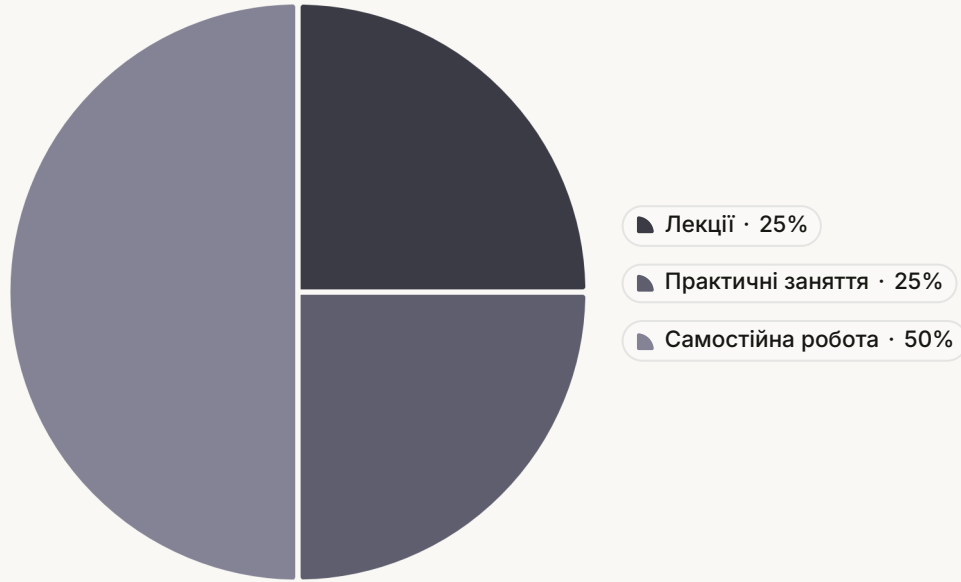
Очікуваний результат: студент вміє інтегрувати набуті знання у комплексний план збереження та зміцнення здоров'я пацієнта, обґрунтовувати міждисциплінарний підхід у реабілітаційній практиці.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Поняття та сутність здоров'я	2	2	7
	Тема 1.2 — Складові здоров'я	2	2	7
	Тема 1.3 — Чинники здоров'я та методи оцінки	2	2	7
	Тема 1.4 — Громадське здоров'я та демографія	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Рухова активність	2	2	7
	Тема 2.2 — Раціональне харчування	2	2	7
	Тема 2.3 — Психогігієна та стрес	2	2	7
	Тема 2.4 — Шкідливі звички та профілактика	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — Первинна профілактика та скринінг	2	2	7
	Тема 3.2 — Вторинна та третинна профілактика	2	2	7
	Тема 3.3 — Промоція здоров'я та технології	2	2	7
	Тема 3.4 — Репродуктивне здоров'я та вікові групи	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Гігієна праці та ергономіка	2	2	7
	Тема 4.2 — Навчання пацієнта здоровому способу життя	2	2	7
	Тема 4.3 — Соціальні детермінанти. Воєнний стан	2	4	7
	Тема 4.4 — Комплексний підхід. Підсумок	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і клінічних прикладів з практики фізичної терапії та реабілітації.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання навичок оцінки здоров'я, аналіз кейсів, рольові ігри, розробка програм здоров'язбереження та захист міні-проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, робота з науковою літературою та нормативними документами у сфері охорони здоров'я. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за навчальними посібниками з теорії здоров'я та здорового способу життя, нормативно-правовими актами МОЗ України, науковими статтями у фахових виданнях. Студент конспектує ключові положення, виділяє головні поняття та порівнює підходи різних авторів.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (оцінка рівня здоров'я, розробка програм здоров'язбереження, аналіз клінічних кейсів); творчих завдань — есе, аналітичні записки, реферати з актуальних питань теорії здоров'я та реабілітаційної практики.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: МОЗ України (moz.gov.ua), ВООЗ (who.int), Національної служби здоров'я (nszu.gov.ua), Національної бібліотеки (nbuv.gov.ua). Аналіз наукових статей та клінічних настанов з доказовою базою.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання теоретичного матеріалу та клінічних кейсів); підготовка до тестувань (ключові терміни, визначення, принципи); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація знань).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, аналіз кейсів, розробка рекомендацій зі здорового способу життя). Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість висновків.

Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на практично орієнтовані питання. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта та реабілітолога.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і клінічних прикладів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.



Робота з джерелами

Опрацювання наукових статей, клінічних настанов, нормативних документів ВООЗ та МОЗ; формування навичок критичного аналізу доказової бази у сфері здоров'язбереження.



Кейс-стаді

Аналіз клінічних ситуацій; студенти виявляють проблеми здоров'я, розробляють рекомендації та обґрунтовують підходи до здоров'язбереження на основі доказів.



Дискусії

Обговорення актуальних питань теорії здоров'я та практики реабілітації; розвиток критичного мислення, аргументації та поваги до різних наукових поглядів.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і проектів зі здоров'язбереження; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації наукової інформації.



Рольові ігри

Симуляція взаємодії «фізичний терапевт — пацієнт»; відпрацювання навичок мотиваційного інтерв'ю, навчання пацієнтів принципам здорового способу життя та профілактики.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / «Фізична реабілітація».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Єжова О. О., Кириченко В. І.

Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник. — Запоріжжя : ЗНУ, 2022. — 180 с. *Рекомендується для всіх модулів.*

2. Пшенична Л. П., Козицька А. П., Бобровник Л. П.

Основи здорового способу життя : робоча програма для ОП «Фізична терапія» спеціальності 227. — Запоріжжя : Крокус, 2023. — 48 с.

3. Ляхова І. М., Шаповалова І. В.

Основи здорового способу життя : методичні рекомендації для студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». — Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. — 80 с.

4. Методичний супровід дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

для спеціальності 227 Фізична реабілітація / укл. — Миколаїв : МТУ «Миколаївська політехніка», 2024. — 48 с.

5. Борисевич Л., Шукатка О., Мартинів О.

Застосування фізичних вправ як чинник впливу на формування культури здоров'я студентів у ЗВО // Освіта. Інноватика. Практика. — 2024. — Т. 12, № 5. — С. 7–11. DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i5-001

6. Мороз О., Мороз В., Духнова Л.

Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2022. — № 4. — С. 50–55.

7. Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

Робоча програма для ОП «Фізична терапія, ерготерапія» / уклад. — Ужгород : УЖНУ, 2022. — 28 с. *Рекомендується для модулів 1–2.*

8. Волох Н. Г., Гурєєва А. М., Дац Д. І. та ін.

Тестові завдання з основ фізичної терапії, ерготерапії для спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Запоріжжя : ЗДМУ, 2023. — 108 с.

Додаткова література та наукові статті

9. Міхеєнко О. І.

Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник. — Суми : Університетська книга, 2025 (стереотипне вид.). — 448 с. *Рекомендується для модулів 1–2 (теорія та складові здоров'я).*

11. Гурєєва А. М.

Теорія і методика фізичного виховання : робоча програма для спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Харків : ХНМУ, 2022. — 30 с. *Рекомендується для тем 2.1, 4.1.*

10. Борисевич Л., Шукатка О.

Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів // Освіта. Інноватика. Практика. — 2023. — Т. 11, № 3. — С. 12–17. *Рекомендується для теми 2.1.*

12. Ляхова І. М.

Соціальне і психічне здоров'я у сучасному соціумі : методичні рекомендації для практичних занять студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». — Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. — 32 с. *Рекомендується для тем 2.3, 4.3.*

Нормативно-правова база

→ Конституція України

Прийнята 28 червня 1996 р. Стаття 49 — право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування.

zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-XII

Визначає правові, організаційні, економічні та соціальні основи охорони здоров'я в Україні. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053-IX

Визначає основи реабілітаційної допомоги, засади діяльності фізичних терапевтів та ерготерапевтів. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII

Визначає засади освітньої діяльності в Україні, у т. ч. формування здоров'язберігаючих компетентностей. zakon.rada.gov.ua

→ Стандарт вищої освіти зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Затверджений МОН України. Визначає компетентності та програмні результати навчання для ОП бакалаврського рівня.

mon.gov.ua

Офіційні ресурси та фахові видання

Міністерство охорони здоров'я України

moz.gov.ua — нормативні документи, клінічні настанови, статистика здоров'я населення України.

Національна служба здоров'я України

nszu.gov.ua — реабілітаційні програми, перелік послуг, стандарти надання медичної допомоги.

ВООЗ — Регіональне бюро для Європи

euro.who.int — стратегічні документи, рекомендації щодо фізичної активності, харчування, промоції здоров'я.

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті, монографії з теорії здоров'я та реабілітації.

Журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»

tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua — провідне фахове видання з фізичної терапії та здоров'язбереження.

Журнал «Освіта. Інноватика. Практика»

oip-journal.org — наукові статті з питань формування культури здоров'я у ЗВО.

Державна служба статистики України

ukrstat.gov.ua — статистичні дані для аналізу стану здоров'я населення України.

Міністерство освіти і науки України

mon.gov.ua — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали для спеціальності 227.

Зв'язок дисципліни зі спеціальністю 227

Чому «Основи теорії здоров'я та ЗСЖ» для фізичного терапевта?

Дисципліна «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» є фундаментальною для підготовки бакалаврів за ОП «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація». Розуміння теорії здоров'я та механізмів його формування є основою для ефективної реабілітаційної практики.

Сучасний фахівець зі спеціальності 227 не лише відновлює втрачені функції, а й навчає пацієнтів/клієнтів принципам здорового способу життя, здійснює профілактику та промоцію здоров'я — саме ці компетентності формує дана дисципліна.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Здатність навчати пацієнтів/клієнтів та їхніх родичів основам здорового способу життя
- Знання методів оцінки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості
- Уміння розробляти індивідуальні програми здоров'язбереження
- Навички мотиваційного консультування для зміни поведінки пацієнта
- Розуміння соціальних детермінант здоров'я для роботи з вразливими групами
- Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері охорони здоров'я та реабілітації

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові аспекти теорії здоров'я та здорового способу життя — від фундаментальних концепцій до практичних інструментів роботи фізичного терапевта та реабілітолога — і формує у студентів цілісне розуміння здоров'я як основи якісної реабілітаційної практики.

Бажаємо успіхів у вивченні дисципліни!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

12

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Здоров'я — це не все, але без здоров'я все — ніщо.» — Артур Шопенгауер

ОП Фізична терапія, ерготерапія · Фізична реабілітація · Спеціальність 227 · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС