

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН
ЛЕКЦІЙ з дисципліни «Валеологія»
На 2016-2017 н.р. для спеціальності «ФАРМАЦІЯ»

№	ТЕМА	1 потік (1,2 гр.) 1 год	2 потік (3,4,5 гр.) 2 год.
1.	Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. Поняття про здоров'я. Види здоров'я. Поняття про хворобу, стан перед хвороби.	23.01.2017 30.01.2017	24.01.2017
2.	Шкідливі звички, їх класифікація, модифікації у сучасних умовах. Вплив алкоголю на організм людини.	6.02.2017 13.02.2017	7.02.2017
3.	Наркотики, наркоманія. Паління, вплив електронних цигарок, кал'яну на органи та системи людини.	20.02.2017 27.02.2017	21.02.2017
4.	Валеологічні основи психічного здоров'я людини. Психічний стан людини та його регуляція. Поняття про стрес та дистрес. Методи немедикаментозної корекції психічних станів	6.03.2017 13.03.2017	7.03.2017
5.	Біоритми і сон людини.	20.03.2017 27.03.2017	21.03.2017
6.	Адаптогени. Види, класифікація. Вплив адаптогенів на організм людини	3.04.2017 10.04.2017	4.04.2017
7.	Загальне уявлення про імунітет. Методи немедикаментозної корекції здоров'я людини.	17.04.2017 24.04.2017	18.04.2017
8.	Основи раціонального харчування. Теорії харчування	01.05.2017 08.05.2017	2.05.2017
9.	Поняття про дієти, їх види, значення. Поняття про БАД, класифікація, значення.	15. 05.2017 22.05.2017	16.05.2017
10.	Репродуктивна система людини.	29.05.2017 5.06.2017	30.05.2017
11.	Валеологічні основи сексуального здоров'я людини	12. 06.2017 19.06.2017	13.06.2017

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ з дисципліни «Валеологія»
На 2016-2017 н.р. для спеціальності «ФАРМАЦІЯ»

№	ТЕМА	Бали ()
1.	Валеологічні показники індивідуального здоров'я.	7-12
2.	Вплив шкідливих звичок на організм людини	7-12
3.	Забезпечення життєдіяльності здорової людини	7-12
4.	Регуляція психічного стану. Засоби та методи психотренінгу.	7-12
5.	Значення раціонального харчування.	7-12
6.	ПМК	25-40

**Зав. каф. фізіології та анатомії людини,
Професор**

Малоштан Л.М.