

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

Концепції здорового способу життя

Методичні рекомендації
до самостійної роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої
освіти спеціальності А4 Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини)

Рівне - 2026 рік

УДК 613/614 (072)
К 65

Концепції здорового способу життя: методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) / І. Л. Толочик, Рівне: РДГУ, 2026. 24 с.

Розробники:

Інна Толочик – кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології здоров'я людини та фізичної терапії РДГУ

Рецензенти:

Лариса Кравчук – кандидат біологічних наук, доцент загальної хімії Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського

Андрій Бурачик – кандидат медичних наук, начальник КП «Рівненського обласного клінічного госпіталю»

Методичні рекомендації складено у відповідності з програмою курсу «Концепції здорового способу життя» для спеціальності А4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). В них наведені завдання до самостійних робіт здобувачів вищої освіти на базі теоретичного курсу з дисципліни «Концепції здорового способу життя».

Затверджено на засіданні кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії, протокол № 12 від «16» грудня 2025 року.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету, протокол №10 від «17» грудня 2025 року.

@Толочик І. Л., 2026
@РДГУ, 2026

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Перелік завдань самостійної роботи студентів (I модуль).....	6
2. Варіанти контрольної роботи (I модуль).....	9
3. Перелік завдань самостійної роботи студентів (II модуль).....	14
4. Варіанти контрольної роботи (II модуль)	18

Вступ

Самостійна робота – це вид розумової діяльності, при якій здобувач вищої освіти самостійно опрацьовує завдання на основі знань, отриманих на лекціях, практичних, з підручників тощо. Засвоєння навчального матеріалу з конкретної навчальної дисципліни здобувач вищої освіти може виконувати у бібліотеці, навчальних кабінетах і лабораторіях, комп'ютерних класах, а також в домашніх умовах.

Відповідно до Положення «Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах», самостійна робота здобувача вищої освіти є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Самостійна робота у вищому навчальному закладі передбачає поетапне засвоєння нового матеріалу, повторення та закріплення, його застосування на практиці. Ефективність самостійної роботи залежить від її організації, змісту, взаємозв'язку та характеру завдань. Зміст самостійної роботи здобувача вищої освіти над конкретною дисципліною визначається робочою програмою навчальної дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Навчальний час, відведений для самостійної роботи здобувача вищої освіти, регламентується робочим навчальним планом. Розширення функцій та зростання ролі самостійної роботи здобувачів вищої освіти не тільки веде до збільшення її обсягу, а й обумовлює зміну у взаємовідносинах між викладачем і студентом як рівноправними суб'єктами навчальної діяльності, привчатимуть його самостійно вирішувати питання організації, планування, контролю за навчальною діяльністю, виховуючи самостійність, як особисту рису характеру.

Перелік завдань самостійної роботи здобувачів вищої освіти (I модуль)

1. Здоров'я як феномен інтеграції наслідків людської діяльності
2. Загальнолюдська відповідальність за здоров'я - від індивідуального рівня здоров'я до рівня здоров'я всього світу
3. Поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті
4. Ідеологічні засади та принципи здорового способу життя
5. Характеристики і стратегії здорового способу життя
6. Оцінка сучасної суспільної ситуації та необхідність формування концепцій ЗСЖ на засадах соціальної політики
7. Шляхи реалізації і місцеві ініціативи соціальної політики з концепції ЗСЖ, кадри, що її формують
8. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі
9. Емоційний стрес. Ознаки, методи відновлення здоров'я.
10. Вибір способу життя, його психологія і комунікативна толерантність
11. Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті
12. Економічний аспект найбільш відомих концепцій ЗСЖ
13. Основні закономірності формування екологічних ситуацій
14. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових
15. Мотивація до здорового способу життя
16. Концепція збалансованого харчування
17. Раціональна організація способу життя
18. Оптимальна організація робочого режиму
19. Запобігання стресу засобами фізичної культури
20. Шкідливі звички та їх профілактика
21. Фізична культура у режимі здорового способу життя

Варіанти контрольної роботи (I модуль)

Варіант 1

1. Здоров`я як феномен інтеграції наслідків людської діяльності
2. Закон збалансованості харчування, кількісна і якісна повноцінність харчування
3. Пасивний відпочинок, до чого може призвести надмірний пасивний відпочинок?

Варіант 2

1. Загальнолюдська відповідальність за здоров`я - від індивідуального рівня здоров`я до рівня здоров`я всього світу
2. Соціальні причини поширення пандемії ВІЛ/СНІДу
3. Оптимальна організація робочого режиму

Варіант 3

1. Вибір способу життя, його психологія і комунікативна толерантність
2. Закони адекватності харчування, правильного режиму харчування та безпеки харчування
3. Місце злоякісних новоутворень у структурі захворюваності та смертності населення світу та України

Варіант 4

1. Поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті
2. Види харчування залежно від біологічної дії їжі, групи населення, на які вони спрямовані
3. Сон, його значення, оптимальна тривалість. Гігієнічні вимоги для забезпечення повноцінного сну

Навчальне видання

Концепції здорового способу життя

Методичні рекомендації самостійної роботи здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності А4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Укладач Інна Толочик

Підписано до друку 09.12.2025 р. Формат 60x90 1/16

Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 1,01

Друк цифровий. Наклад 100 прим.

Друк: «Спрінт»

33028, м. Рівне, вул. В'ячеслава Чорновола, 17

