



Затверджую  
Голова приймальної комісії ЗНТУ  
проф. Беліков С.Б.

## ПРОГРАМА

вступного екзамену з Валеології для абітурієнтів, які вступають до ЗНТУ на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» на базі раніш здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст».

Для оцінки знань абітурієнтів на співбесіді фаховою атестаційною комісією розроблені завдання, які відповідають змісту навчання за ОКР «молодший спеціаліст». Критеріально-орієнтовані завдання дозволяють встановити рівень сформованості компетенцій необхідних для засвоєння змісту навчання за ступенем «бакалавр».

Вступники повинні знати і вміти:

- основні завдання, методи і принципи валеології, сутність поняття «здоровий спосіб життя»;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи психічного здоров'я, самопсихотерапії та основи раціонального харчування;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань;
- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення.

При підготовці завдань комісія виділила такі основні розділи з переліком тем:

### **1. Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини:**

- Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини.
- Історія виникнення валеології.
- Предмет, завдання та методи валеології, структурні складові валеології.
- Місце валеології серед природничих наук про людину.
- Значення вивчення валеології у формуванні генофонду покоління.

Формування валеологічного світогляду.

- Поняття про валеологічний моніторинг, основні принципи валеологічної освіти.

### **2. Поняття про здоров'я:**

- Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст.

- Складові здоров'я. Характеристика основних складових здоров'я. Фактори здоров'я.
- Здоров'я як наукова, практична і філософська проблема. Критерії здоров'я.
- Здоров'я і хвороба, основні чинники, що впливають на здоров'я. Рівні суб'єктності здоров'я.
- Потенціал здоров'я. Цінність життя і здоров'я.

### **3. Здоровий спосіб життя – його складові та значення для здоров'я:**

- Здоровий спосіб життя – його складові та значення для здоров'я. Основи здоров'я нації.
- Вибір способу життя.
- Психологія способу життя і комунікативна толерантність. Валеологія і валеометрія способу життя: креативна нормологія.
- Сімейна валеологія. Фундаментальні основи здоров'я нації.

### **4. Фізичне здоров'я як відображення функціональних можливостей організму людини:**

- Фізичне здоров'я як відображення функціональних можливостей організму людини. Критерії фізичного здоров'я.
- Поняття про конституцію людини. Основні типи конституції людини. Сучасні принципи валеологічної класифікації конституції людини: ДМФ, ММФ, БМФ. 10 статей конституції людини.
- Психологічна характеристика біотипів.
- Основний закон валеології.

### **5. Екзоекологія і ендоекологія здоров'я:**

- Біосфера: середовище існування.
- Екологічні фактори здоров'я: атмосфера, погода, вода, шум, радіація, хімічне забруднення.
- Проблеми ендоекології – чистий організм.

### **6. Антропоекологія здоров'я:**

- Природне і соціальне в житті людини. Триєдина функція природнього середовища.
- Екологічний егоцетризм, екологія людини і хвороби.
- Сучасна урбанізація і екологія.
- Екологія і адаптація. Адаптивність і адаптованість людини. Фактори адаптації.

### **7. Екологія харчування:**

- Закони правильного харчування. Раціональне харчування. Принципи валеологічного харчування.
- Основні інгредієнти їжі: білки, жири, вуглеводи.
- Мінеральні речовини і незамінні мікроелементи, вітаміни.
- Поняття про раціон.

**8. Психічне здоров'я як відображення стану нервових процесів, його критерії:**

- Психоемоційні стреси і здоров'я, попередження неврозів.
- Емоції та їхній вплив на здоров'я людини. 10 комплексів, які формують емоційний фон людини.
- Стреси та їх вплив на здоров'я людини.
- Спілкування – одна із складових психічного здоров'я. Домінантний контроль.
- Фізіологія і психологія – психосоматичний детермінізм.

**9. Моральне ("духовне") здоров'я як характеристика соціальних орієнтирів людини:**

- Моральне ("духовне") здоров'я як характеристика соціальних орієнтирів людини, її уміння жити мікро- та макросоціумі. Критерії морального здоров'я.
- Валеологічні аспекти конфлікології.
- Інтелектуальне здоров'я людини. Потреба в щасті. Вітальні потреби людини.
- Орієнтири духовного здоров'я.

**КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання здійснюється за 100 бальною шкалою від 100 до 200 балів.

Кожний варіант тестів містить 30 завдань, які розподілені за трьома рівнями складності (по 10 завдань кожного рівня). Складність екзаменаційних завдань визначається, як правило, кількістю логічних кроків, які повинен виконати абітурієнт у процесі пошуку відповіді.

1-й рівень містить 10 завдань мінімального рівня складності, для відповіді на які достатньо орієнтуватися в основних положеннях з галузей ботаніки, зоології, фізіології та анатомії людини, загальної біології.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється двома балами.

2-й рівень, який містить 10 завдань середнього рівня складності, дозволяє з'ясувати глибокий рівень знань абітурієнта предмету біологія.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється трьома балами.

3-й рівень містить 10 завдань підвищеної складності, відповідь на які вимагає володіння абітурієнтом біологічним категоріально-понятійним апаратом.

Правильна відповідь на кожне завдання цього рівня оцінюється п'ятьма балами.

Отже, максимальна кількість балів, яку абітурієнт може отримати за правильно виконані завдання всіх трьох рівнів, складає 100 балів.

Вступник допускається до участі у конкурсному відборі для зарахування на навчання, якщо кількість отриманих балів становить не менше 102.

У разі наявності в роботі більше однієї відміченої відповіді на кожне запитання, за це запитання виставляється нуль балів (окрім випадків, коли одна з відмічених відповідей на запитання закреслена, а інша зазначена акуратно та чітко).

Усі попередні кроки і міркування, що приводять до відповіді на завдання, абітурієнт виконує на чернетці. Перевірка цих записів екзаменаторами не передбачається. Екзаменатори перевіряють лише вірність закреслених відповідей серед запропонованих на кожне завдання варіантів А, Б, В, Г, Д (інша відповідь).

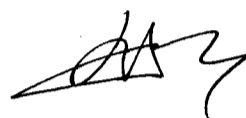
### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб.- М.:Физкультура и спорт, 1987. - 178 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. Человек и общество. - Донецк: Сталкер, 2002, - 464 с.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К.: Здоров'я, 1998. - 248 с.
4. Астафьев Б.А. Стратегический прогноз и управление на основе Генома и Законов Мира: Теория и практика. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. - М.: Институт холододинамики, 2007, - 184 с.
5. Безкоровайний Д.О., Клочко В.М. Кібернетика валеології. Теорія та практика державного управління. Випуск 3. Проблеми формування та реалізації охороноздоровчої політики в сучасних умовах. Матер. наук.-практ. конф. 16 жовтня 2003 р. - Х.: Вид-во ХарРІ НАДУ «Магістр», 2003. -С. 84-87.
6. Билич ГЛ., Назарова Л.В. Основы валеология. — СПб, 2000.— 558 с.
7. Брехман ИЛ. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
8. Вайнер Н. Валеология. Учебник для вузов. — М.: Флинта, 2001. — 416 с.
9. Валеология — наука про здоровий спосіб життя / / Інформ.-метод, збірник товариства "Знання" України, 1996. — Вип.Л.— 320 с.
10. Вашеv, О. Є. Валеология [Текст]: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП)/О. Є. Вашеv, В. М. Клочко; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. - Х.: НАМГ, 2010. -57 с.
11. Клочко В.М. Педагогічний менеджмент, педагогічний маркетинг та педагогічна логістика як цільові чинники організації освітньо-виховної діяльності. Сучасні аспекти виховання студентської молоді / Матер. наук.-практ. конф., 21 квітня 2006 р. Харків: ХНАМГ- 2006. - С.50-59.

12. Маслова Н.В. Ноосферное образование: монография. - М.: Институт  
холододинамики, 2002, - 338 с.

Затверджено на засіданні  
фахової атестаційної комісії  
«01» березня 2017 р.

Голова фахової атестаційної комісії



В.Ф. Гагара