

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Промоція здорового способу життя»

№	Тема	Години
1	Міфи про здоровий спосіб життя.	2
2	Шаблон програми ведення ЗСЖ.	2
3	Надж або мистецтво усвідомленого вибору як основна складова ЗСЖ.	2
4	Надж або мистецтво усвідомленого вибору.	2
5	Тарілка здорового харчування: поняття, її склад та принципи формування.	2
6	Тарілка здорового харчування. Практикум.	2
7	Вага тіла: складова здорового способу життя №3.	2
8	Рекомендації щодо удосконалення раціону для осіб з надмірною вагою.	2
9	Гормони та стрес: Складова здорового способу життя №4.	2
10	Сучасні підходи до промоції фізичної активності.	2
11	Внутрішні біоритми та їх вплив на здоров'я.	2
12	Програми зміцнення здоров'я, функціонування та якості життя людей різних вікових та соціальних груп.	2
13	Зелена трансформація сектору охорони здоров'я.	2
14	Роль комунікацій у сфері промоції здоров'я.	2
15	Поняття дискримінації і нетерпимості та міжсекторальний підхід у сфері прав людини.	2
16	Співпраця у сфері прав людини та їх роль в промоції здоров'я.	2
17	Сексуальна культура та освіта – запорука здоров'я населення.	2
18	Сексуальна культура та освіта – запорука здоров'я населення.	2
19	Сучасні рекомендації щодо ефективного застосування заходів, спрямованих на здорового способу життя.	2
20	Аналіз і розробка методичних рекомендацій популяризації здорового способу життя.	2
21	Основа здорового способу життя. Концепція розвитку системи громадського здоров'я.	2
22	Концепція здоров'я. Сучасна зміна погляду на здоров'я.	2
23	Психологічне благополуччя як критерій здоров'я.	2
24	Психологічне благополуччя як критерій здоров'я.	2
25	Презентація та захист авторських рекомендацій популяризації здорового способу життя.	2
26	Презентація та захист авторських рекомендацій популяризації здорового способу життя.	2
27	Практико-орієнтований диференційний залік.	2
	Всього	54