

Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою	1-E1-091-2-4 Фізіологічні основи здорового способу життя / Physiological Foundations of a Healthy Lifestyle
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	Для спеціальностей усіх галузей знань
Кафедра	Біохімії та фізіології
П.І.П. НПП	Севериновська Олена Вікторівна
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
КУРС, семестр (на якому буде викладатись)	Курс: будь-який, семестр: будь-який
Мова викладання	Українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Базові знання з біології
Чому це цікаво /треба вивчати	<p>Цей курс не просто про «здоров'я», а про те, як працює ваше тіло і мозок, коли ви їсте, спите, рухаєтесь, думаете і реагуєте на стрес.</p> <p>Ви дізнаєтесь чому звички формуються і як їх змінювати; як недосипання, фастфуд або тривога впливають на гормони, імунітет, мозок; як зберігати енергію, фокус і стійкість у щоденному житті.</p> <p>Це інструмент для управління собою і не лише для себе, а й для тих, кому ви зможете допомагати у майбутньому.</p> <p>Здоровий спосіб життя - це не тренд, це свідомий вибір і знання, які залишаються з вами на все життя.</p>
Перелік тем дисципліни	<p>Як тіло працює в режимі виживання і відновлення, а саме про стрес, гомеостаз і адаптацію.</p> <p>Їжа як інформація, або що ви «говорите» організму, коли їсте?</p> <p>Метаболізм, глюкоза, інсулін, мікробіом.</p> <p>Чому мозок «любить» сон і що з вами відбувається, коли його бракує</p> <p>Циркадні ритми, мелатонін, фази сну.</p> <p>Рух - нове дихання клітин</p> <p>Як фізична активність змінює серце, м'язи, мозок.</p> <p>Імунітет vs втома: хто кого?</p> <p>Фізіологія захисту і роль способу життя.</p> <p>Гормони, які керують вашими звичками: серотонін, кортизол, дофамін, окситоцин.</p> <p>Тіло в балансі: вода, дихання, температура, постава.</p>

	<p>Мікрорегуляція і функціональний комфорт. Навіщо мозку природа, тиша і свіже повітря або нейропсихофізіологія екологічного середовища. Звички на повторі або як мозок закохується в «рутини». Нейропластичність, формування і зміна поведінки. Фізіологія щастя або як жити, щоб довше бути в тонусі. Профілактика, довголіття, ресурси здоров'я.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентність)</p>	<p>У повсякденному житті - обирати корисні звички, контролювати стрес, формувати здоровий розпорядок дня. У професійній діяльності - рекомендувати принципи здорового способу життя колегам, учням, пацієнтам, клієнтам. У самоаналізі та самоорганізації - розуміти сигнали власного тіла, вчасно реагувати на перевантаження чи дисбаланс. У просвітницькій роботі - формувати культуру здоров'я в освітньому, медичному або соціальному середовищі.</p>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Знання принципів функціонування організму у стані здоров'я та стресу. Розуміння вплив харчування, руху, сну, дихання на фізіологічні системи. Вміння оцінювати вплив способу життя на стан здоров'я. Здатність застосовувати знання для формування здорових звичок у себе та інших.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Наукові статті, методичний посібник, методичні рекомендації.</p>
<p>Види навчальних занять (лекції, практичні)</p>	<p>Лекції, практичні заняття</p>
<p>Вид семестрового контролю</p>	<p>Диференційований залік</p>
<p>Максимальна кількість здобувачів на семестр/Мінімальна кількість здобувачів (тільки для мовних та творчих дисциплін за необхідністю)</p>	<p>необмежена</p>