

**Силабус курсу**  
**Основи здорового способу життя**

**Освітній ступінь – доктор філософії**  
**Галузь знань: 10 Природничі науки**  
**Спеціальність: 103 Науки про Землю**  
**Освітньо-наукова програма «Науки про Землю»**  
**Кількість кредитів – 5**

**Рік підготовки, семестр – 1 рік, II семестр**

**Компонент освітньої програми: нормативна**

**Дні занять: четвер – 11.05-14.05, ауд. 158**

**Консультації: вівторок – 14-20, ауд. 154**

**Мова викладання: українська**



**Керівник курсу**

**ППП**

Кандидат біологічних наук, доцент Грицак Людмила Русланівна

**Контактна  
інформація**

[hrytsak1972@gmail.com](mailto:hrytsak1972@gmail.com); (0352)-43-61-54

**Опис дисципліни**

Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» належить до нормативних дисциплін циклу професійної підготовки, метою якої є формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування. Усе це у комплексі дозволить здобувачам освіти розробити стратегії збереження й свого здоров'я.

Зміст дисципліни «Основи здорового способу життя» розроблено на основі відповідних положень щодо підготовки фахівців у наук про Землю, норм та традицій вищої університетської освіти, а також профілю освітньо-професійної програми.

**Навчальний контент**

п/п	Теми	Результати навчання
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я</b>		<b>Знати:</b> – сутність поняття здоров'я та хвороба; – закономірності впливу чинників та умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей; – сучасні досягнення науки та практики в галузі здоров'я. <b>Вміти:</b> – аналізувати й оцінювати валеологічні процеси, – орієнтуватися у видах та закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології; – володіти понятійно-категоріальним апаратом сучасної валеології, – аналізувати сучасні стратегії збереження здоров'я.
1	Здоров'я і хвороба	
2	Суспільне (популяційне) здоров'я	
3	Людина як система	
4	Соматичне (фізичне) здоров'я	
5	Репродуктивне здоров'я (санологічні аспекти)	
6	Психічне здоров'я (санологічні аспекти)	
7	Духовні аспекти здоров'я	
8	Основні принципи формування здоров'я	
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ</b>		<b>Знати:</b> – теоретичні основи та методологічні особливості

ЖИТТЯ		застосування системного підходу до вирішення проблеми формування, збереження, зміцнення та відновлення свого здоров'я; – гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників; – про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я. Вміти: – сформулювати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку; – самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.
9	Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві	
10	Мотивація як процес спонукування до здорового способу життя людини.	
11	Соціальні, економічні і медико-біологічні аспекти харчування	
12	Значення якості питної води для організму	
13	Поняття про імунітет. Профілактика застуд. Загартування організму.	
14	Фізичне виховання та здоров'я	
15	Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я)	

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
<b>ЗК 9.</b>	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
<b>ЗК 12</b>	Уміння приймати обґрунтовані рішення та розв'язувати проблеми
<b>ФК 14.</b>	Здатність до управління інформацією
<b>ФК 12.</b>	Здатність використовувати теорію і методи інноваційно-інформаційного розвитку на різних рівнях управління
<b>ПРН 2</b>	Здатність розуміти і застосовувати на практиці теорії та методологію системи наук
<b>ПРН 4</b>	Ініціювати, організовувати та проводити комплексні дослідження в галузі науково-дослідницької та інноваційної діяльності, які приводять до отримання нових знань
<b>ПРН 19</b>	Демонструвати здатність саморозвиватися та самовдосконалюватися упродовж життя

### Літературні джерела

1. Бобро А. А. Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів / А. А. Бобро // Витоки педагогічної майстерності. – 2014. – № 25. – С. 3.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
3. Міхеєнко О. І. "Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини. – Суми: Університетська книга, 2009. – 400 с.

4. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: Навчальний посібник– Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.
5. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. – Суми: Університетська книга, 2011. – с. 473.
6. Тимчено А. Н. Психофизиологические основы здоровья. – Харьков: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2014. – 65 с.

### **Політика оцінювання**

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Оцінювання**

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-8) усне опитування, тести, завдання	40
Модуль 2 (теми 9-15) усне опитування, тести, завдання	30
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (теми 1-15)	10
Залік (теми 1-9) – тести, завдання	20

### **До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:**

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для проміжного та підсумкового контролю (заліку)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE