МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

Гігієна здорового способу життя
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма навчання**: ДЕННА,ЗАОЧНА
Освітній ступінь: бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність: **для всіх спеціальностей ІДГУ**
Освітня програма: **для всіх освітніх програм ІДГУ**
Рік навчання: 3-4 **Семестр**: 3-8
Кількість кредитів (годин): 120 год.: 24 - лекції; 24 - практичні; 72 - самостійна робота). Заочна форма: 6 - лекції; 6 - практичні; 108 - самостійна робота).
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle/GoogleClassroom:

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Мондич Оксана Валентинівна
Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат педагогічних наук, доцент
Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Робочій e-mail: mondich.ov@gmail.com
Години консультацій на кафедрі: пятница: 8.30 – 9.50
Для всіх освітніх програм

3. Опис та мета дисципліни

Основною метою навчальної дисципліни **«Гігієна здорового способу життя»** є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. А також ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, методами залучення загального населення та зокрема студентської молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатої особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом).

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальні:
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)
- Навички міжособистісної взаємодії
- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
- Здатність планувати та управляти часом
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій
- Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо
- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові):
- Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції
- Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії
- Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя

Передумови для вивчення дисципліни - шкільний курс біології, анатомії, хімії, фізики, що забезпечує логічний внутрішній взаємозв'язок.

Міждисциплінарні зв'язки: інші біологічні дисципліни, природознавство, валеологія, гігієна, безпека життєдіяльності.

4. Результати навчання

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

Знання:
- з основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- з впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- з принципів раціонального харчування;
- з впливу рухової активності на організм людини;
- з основ застосування програм рухової активності різного спрямування;
- з особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

Уміння:
- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров`я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму;

− аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

Коммунікація:

- демонструвати навички усного та письмового спілкування державною мовою, висловлюватись та спілкуватися на тему анатомії та фізіології дітей, використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій;
- здійснювати комунікацію, орієнтуючись на стилі мовленнєвого спілкування у процесі вирішення професійно-педагогічних задач;
- прогнозувати, проектувати та коригувати педагогічну комунікацію з іншими суб'єктами освітньо-виховного процесу початкової школи на засадах етики професійного спілкування, застосовуючи правила мовленнєвого етикету;
- використовувати засоби вербальної та невербальної комунікації задля підвищення рівня професійної культури майбутнього спеціаліста.

Автономність та відповідальність:

- вчитися упродовж життя й удосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію;
-аналізувати соціально та особистісно значущі світоглядні проблеми, приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтацій;
- створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від соціально-культурно-економічного контексту.

Компентності:

Загальнонавчальні компетентності. Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, зокрема, інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками, технологіями навчання, розвитку й виховання.

Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в середовищі життя та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності: Технологічна компетентність. Здатність до застосування професійно профільованих проектно-технологічних знань, умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту освітньої галузі «Технології» загалом та окремих його змістових ліній. Складниками технологічної компетентності є: ІКТ-компетентність, компетентності з техніки обробки матеріалів, технічної творчості, декоративно-ужиткового мистецтво та самообслуговування.

Природничо-наукова компетентність. Здатність до застосування професійно профільованих природничо-наукових знань і практичних умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту матеріалу відповідної освітньої галузі початкової освіти. Складниками природничо-наукової компетентності є астрономічна, географічна, землезнавча, біологічна (ботанічна, зоологічна, анатомічна, фізіологічна), екологічна, валеологічна.

5. Структура дисципліни

Денна форма навчання

Тема 1. Загальні основи здоров'я
Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): **Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я.** Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя. Санітарна освіта та медична активність, значення для формування здорового способу життя.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5. Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Практичне заняття (_ 2год.): Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя. Санітарна освіта та медична активність, значення для формування здорового способу життя.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному

	розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: Систематизація кластеру статей й електронних освітніх ресурсів з теми (*термін виконання: не пізніше за тиждень до завершення теоретичного навчання)* Складання опорного конспекту: Законспектувати видатних вчених які приймали участь в розвитку валеології ьа гігієни Рівні організації організму людини *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук’янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров’я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 2. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (_4 год.): Основні складові здоров’я. Сутнісні елементи здоров’я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Природні фактори здоров’я Зв’язок патології та здоров’я, нормологія. Механізми дослідження здоров’я.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук’янчук; Ужгород, 2020. 75 с.

Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.	3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Практичне заняття (4 год.): Природні фактори здоров'я Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я. Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Підготовка рефератів на вибір (10 стор):*** 1. Поняття про здоров'я та хворобу 2. Визначити які утворення забезпечують амортизаційні властивості скелета.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового

Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять	способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 3. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (4 год.): Фізична активність, її значення для здоров'я різних категорій населення. Гіпокінезія, гіподинамія, механізм виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Сон. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6.Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад.

фізичних навантажень. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування Рухова активність як біологічна потреба організму. Принципи рухової активності. Типи фізичних вправ. Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики розвитку швидкості та швидкісно-силових проявів. Методики відновлення фізичної працездатності	– Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Практичне заняття (4 год.): Гіпокінезія, гіподинамія, механізм виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Сон. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування Рухова активність як біологічна потреба організму. Принципи рухової активності. Типи фізичних вправ. Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

розвитку швидкості та швидкісно-силових проявів. Методики відновлення фізичної працездатності	
Завдання для самостійної роботи: ***Складання опорного конспекту:*** 1. Виписати в конспект: Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. 2. Виписати в конспект: Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. ***Зробити презентацію (від 10 слайдів):*** Вплив фізичної активності на організм людини *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (4 год.): Поняття про метаболізм організму. Біологічне значення травлення. Раціональне харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Поняття про калорійність іжі та глікогеновий індекс. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та їх значення для здоров'я. Режим харчування.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. –

Значення води та питного режиму для здоров’я людини. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки.	Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров’я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (4 год.): Поняття про метаболізм організму. Біологічне значення травлення. Раціональне харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Поняття про калорійність іжі та глікогеновий індекс. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та їх значення для здоров’я. Режим харчування. Значення води та питного режиму для здоров’я людини. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук’янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6 Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров’я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Завдання для самостійної роботи: ***Складання опорного конспекту (10-15 стор.)*** Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 5. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному

	розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (2 год.): Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Зробіть презентацію (не менше 15 слайдів):*** Види загартовування та їх основна дія на організм людини. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами

	генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 6. Шкідливі звички, які шкодять здоров'ю людини. Девіація.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (4 год.): Поняття про **девіацію.** Формування захищеної поведінки як спосіб профілактики різних форм девіації Види шкідливих звичок **Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.** Поширеність та причини вживання алкогольних напоїв. Види алкогольних напоїв, їх склад, міцні та слабоалкогольні напої. Вплив алкогольних напоїв на організм людини, наслідки для здоров'я. Особливості підліткового алкоголізму. Методи профілактики надмірного вживання алкоголю на різних рівнях. **Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.** Поширеність наркотиків, причини вживання, формування залежності від наркотичних речовин, ознаки вживання наркотичних речовин. Вплив вживання наркотичних речовин на організм людини, наслідки для здоров'я. Токсикоманія, розповсюдженість, вплив на здоров'я. Методи профілактики вживання наркотичних та токсичних речовин. Стратегія зменшення шкоди, її впровадження на території України. **Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.** Поширеність та причини паління. Вплив тютюнопаління на системи організму	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

людини та окремі органи. Особливості юнацького паління. Методи профілактики паління серед різних категорій населення. **Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.** Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Схильність до азартних ігор (ігроголізм). Вплив мобільного телефону та смартфону на здоров'я. методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини.	
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (2 год.): Поняття про **девіацію.** Формування захищеної поведінки як спосіб профілактики різних форм девіації Види шкідливих звичок **Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.** Поширеність та причини вживання алкогольних напоїв. Види алкогольних напоїв, їх склад, міцні та слабоалкогольні напої. Вплив алкогольних напоїв на організм людини, наслідки для здоров'я. Особливості підліткового алкоголізму. Методи профілактики надмірного вживання алкоголю на різних рівнях. **Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики.** Поширеність наркотиків, причини вживання, формування залежності від наркотичних речовин, ознаки вживання наркотичних речовин. Вплив вживання наркотичних речовин на організм людини, наслідки для здоров'я. Токсикоманія, розповсюдженість, вплив на здоров'я. Методи профілактики вживання наркотичних та токсичних речовин. Стратегія зменшення шкоди, її впровадження на території України. **Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.** Поширеність та причини паління. Вплив тютюнопаління на системи організму людини та окремі органи. Особливості юнацького паління. Методи профілактики паління серед різних категорій населення.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я. Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Схильність до азартних ігор (ігроголізм). Вплив мобільного телефону та смартфону на здоров'я. методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини.	
Завдання для самостійної роботи: ***Складання опорного конспекту (10-15 стор.):*** ***Зробити презентацію за темою:*** Поняття про **девіацію.** *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 7. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): Ризикована статева поведінка, її причини, види та наслідки для здоров'я. Репродуктивна система людини, залежність від способу життя. Інфекції, що передаються статевим	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С.

шляхом, види, поширеність, основні клінічні ознаки, способи профілактики. Планування сім'ї, основні методи та їх вплив на здоров'я. Основи планування сім'ї.	Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (2 год.): Ризикована статева поведінка, її причини, види та наслідки для здоров'я. Репродуктивна система людини, залежність від способу життя. Інфекції, що передаються статевим шляхом, види, поширеність, основні клінічні ознаки, способи профілактики. Планування сім'ї, основні методи та їх вплив на здоров'я. Основи планування сім'ї.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Завдання для самостійної роботи: ***Зробити презентацію на теми (від 15 слайдів):*** Основи планування сім'ї. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 8. Основи психічного і духовного здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): Поняття психічного здоров'я. фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор виникнення хвороб. Стрес – як неспецифічний адаптаційний процес. Види стресів. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Дистреси. Провідна роль психіки у подоланні дистресів та емоційних криз. Методи психічної саморегуляції та психологічної корекції. Роль загальнозмінюючих заходів у формуванні психічного здоров'я. «Шкільний стрес». Проблема психологічної сумісності людини і соціального оточення.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-

Духовне здоров'я. Загальнолюдські моральні цінності і норми.	практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (2 год.): Поняття психічного здоров'я. фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор виникнення хвороб. Стрес – як неспецифічний адаптаційний процес. Види стресів. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Дистреси. Провідна роль психіки у подоланні дистресів та емоційних криз. Методи психічної саморегуляції та психологічної корекції. Роль загальнозмінюючих заходів у формуванні психічного здоров'я. «Шкільний стрес». Проблема психологічної сумісності людини і соціального оточення. Духовне здоров'я. Загальнолюдські моральні цінності і норми.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук’янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров’я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: Підготовка есе: Стрес – як неспецифічний адаптаційний процес. Види стресів *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук’янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. –

	Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Заочна форма навчання

Тема 1. Загальні основи здоров'я

Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): **Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я.** Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя. Санітарна освіта та медична активність, значення для формування здорового способу життя.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Практичне заняття (1год.): Історичні аспекти формування здорового способу життя. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя. Санітарна освіта та медична активність, значення для формування здорового способу життя.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: Систематизація кластеру статей й електронних освітніх ресурсів з теми (*термін виконання: не пізніше за тиждень до завершення теоретичного навчання)* Складання опорного конспекту: Законспектувати видатних вчених які приймали участь в розвитку валеології ьа гігієни Рівні організації організму людини *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми

	харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 2. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Природні фактори здоров'я Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Практичне заняття (1 год.): Природні фактори здоров'я Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я. Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю

діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів	013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Підготовка рефератів на вибір (10 стор):*** 1. Поняття про здоров'я та хворобу 2. Визначити які утворення забезпечують амортизаційні властивості скелета. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 3. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): Фізична активність, її значення для здоров'я різних категорій населення. Гіпокінезія, гіподинамія, механізм	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.

виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Сон. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування Рухова активність як біологічна потреба організму. Принципи рухової активності. Типи фізичних вправ. Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики розвитку швидкості та швидкісно-силових проявів. Методики відновлення фізичної працездатності	2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Практичне заняття (1 год.): Гіпокінезія, гіподинамія, механізм виникнення, види, наслідки для здоров'я. Поширені види рухової активності. Стратегія ВООЗ та уряду України щодо оптимальної рухової активності, програми залучення до оптимальної рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Сон. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. Норми рухової активності. Вплив	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та

рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування Рухова активність як біологічна потреба організму. Принципи рухової активності. Типи фізичних вправ. Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики розвитку швидкості та швидкісно-силових проявів. Методики відновлення фізичної працездатності	психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Складання опорного конспекту:*** 1. Виписати в конспект: Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. 2. Виписати в конспект: Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. ***Зробити презентацію (від 10 слайдів):*** Вплив фізичної активності на організм людини *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 4. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): Поняття про метаболізм організму. Біологічне значення травлення. Раціональне харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Поняття про калорійність їжі та глікогеновий індекс. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та їх значення для здоров'я. Режим харчування. Значення води та питного режиму для здоров'я людини. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (1 год.): Поняття про метаболізм організму. Біологічне значення травлення. Раціональне харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність. Вимоги до харчового раціону. Збалансованість харчового раціону. Поняття про калорійність їжі та глікогеновий індекс. Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та їх значення для здоров'я. Режим харчування.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с.

Значення води та питного режиму для здоров'я людини. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, обмеження росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. Профілактика харчових отруєнь. Джерела радіаційного забруднення їжі та його наслідки.	6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Складання опорного конспекту (10-15 стор.)*** Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роздільне і змішане харчування. Вегетаріанство як система харчування. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 5. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси

Лекція (1 год.): Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (1 год.): **Основи психічного і духовного здоров'я.** Поняття психічного здоров'я. фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор виникнення хвороб. Стрес – як неспецифічний адаптаційний процес. Види стресів. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Дистреси. Провідна роль психіки у подоланні дистресів та емоційних криз. Методи психічної саморегуляції та психологічної корекції. Роль загальнозмінюючих заходів у формуванні психічного здоров'я. «Шкільний стрес». Проблема психологічної сумісності людини і соціального оточення. Духовне здоров'я. Загальнолюдські моральні цінності і норми	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми

	харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Зробіть презентацію (не менше 15 слайдів):*** Види загартовування та їх основна дія на організм людини. *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

Тема № 6. Шкідливі звички, які шкодять здоров'ю людини. Девіація.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): Поняття про **девіацію.** Формування захищеної поведінки як спосіб профілактики різних форм девіації Види шкідливих звичок **Вживання алкоголю, вплив на здоров'я, алкоголізм та його наслідки.** Поширеність та причини вживання алкогольних напоїв. Види алкогольних напоїв, їх склад, міцні та слабоалкогольні напої. Вплив алкогольних напоїв на організм людини, наслідки для здоров'я. Особливості підліткового алкоголізму. Методи профілактики надмірного вживання алкоголю на різних рівнях. **Вживання наркотичних речовин, вплив**	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с.

на здоров'я, методи профілактики. Поширеність наркотиків, причини вживання, формування залежності від наркотичних речовин, ознаки вживання наркотичних речовин. Вплив вживання наркотичних речовин на організм людини, наслідки для здоров'я. Токсикоманія, розповсюдженість, вплив на здоров'я. Методи профілактики вживання наркотичних та токсичних речовин. Стратегія зменшення шкоди, її впровадження на території України. **Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я.** Поширеність та причини паління. Вплив тютюнопаління на системи організму людини та окремі органи. Особливості юнацького паління. Методи профілактики паління серед різних категорій населення. **Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.** Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Схильність до азартних ігор (ігроголізм). Вплив мобільного телефону та смартфону на здоров'я. методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини.	6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Семінарське/практичне/лабораторне заняття (1 год) **Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я.** Ризикована статева поведінка, її причини, види та наслідки для здоров'я. Репродуктивна система людини, залежність від способу життя. Інфекції, що передаються статевим шляхом, види, поширеність, основні клінічні ознаки, способи профілактики. Планування сім'ї, основні методи та їх вплив на здоров'я. Основи планування сім'ї.	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні

	тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135
Завдання для самостійної роботи: ***Складання опорного конспекту (10-15 стор.):*** ***Зробити презентацію за темою:*** Поняття про **девіацію.** *Терміни виконання: за один тиждень до закінчення практичних занять*	1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. 2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с. 3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с. 5.Практикум з «Анатомії і фізіології з основами генетики» для студентів 1 курсу за спеціальністю 013 «Початкова освіта»./ Мондич О.В. – Кропивницький: ПП «ПОЛІУМ», 2017. 124 с. 6. Мондич О.В. Проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді в сучасному розвитку суспільства. Збірник тез доповідей ІІ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров‘я особистості: теорія та практика» (м. Харків, 24-25 вересня 2021 р.): Укр. інж.-пед. акад. – Харків, 2021. – 108 с.С. 68-70 7. Мондич О.В. Основні помилки та проблеми харчування студентів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 53. 198 С. С. 126-135

6. Політика курсу

Політика щодо відвідування навчальних занять

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на лекційних і семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використував надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущене заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини,

підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності
Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності в ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

7. Проміжний і підсумковий контроль

Форма проміжного контролю
Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає запитання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння знаннями з теоретичних основ підготовки фахівців для вищої освіти.

Зразок модульної контрольної роботи
1. Визначте рівні організації організму людини
2. Вкажіть Значення і функції крові. Кров як компонент внутрішнього середовища організму.
3. Які види ВНД ви знаєте? Охарактеризуйте їх.

Форма підсумкового контролю:
залік

8. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	відмінно
70-89	добре
51-69	задовільно
26-50	незадовільно
1-25	

Схема розподілу балів

	Поточний контроль	Проміжний контроль	Підсумковий контроль
Максимальна кількість балів	**40 балів** – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,4	**10 балів** – за результатами виконання модульної контрольної роботи	**50 балів** – за результатами відповіді на екзамені
Мінімальний пороговий рівень	**20 балів**	**6 балів**	**25 балів**

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного, проміжного та підсумкового контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Єссе	5
Презентація	10
Готування матеріалу до волонтерських заходів здоров'язбережувального характеру	5

Оцінювання *реферату* здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела. Критеріями оцінювання *презентації* є її відповідність змісту доповіді здобувача за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 5 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність до критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного, проміжного та підсумкового контролю. Результат підсумкового (екзаменаційного) контролю визначається як середньоарифметичне усіх оцінок (середньозважений бал) студента, які він отримав за кожне з питань екзаменаційного білета. Цей бал переводиться за 100-бальною шкалою, а визначений показник множиться на ваговий коефіцієнт 0,5 та округлюється до цілих. Мінімальний пороговий рівень за відповідь на екзамені складає 25 балів.

Здобувачі успішно складають екзамен, якщо виконали усі види завдань, визначені у робочій програмі навчальної дисципліни, мають достатню кількість балів за поточний контроль (не менше 20 балів), проміжний контроль (не менше 6 балів) та склали екзамен (не менше 25 балів).

Викладач _____ доц. Мондич О.В.
(підпис) *(ПІБ)*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 5 від «10» січня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ доц. Баштовенко О.А
(підпис) *(ПІБ)*