



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: нормативна Форма навчання: денна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Освітня програма: Середня освіта: біологія та здоров'я людини

Рік навчання: 3 Семестр: 5-й

Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.:30- лекції; 30 семінарські; 2 – консультації, 54 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle/GoogleClassroom: _____

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Атмажов Іван Дмитрович

Науковий ступінь, вчене звання, посада: к. мед. наук, доцент

Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я

Робочій e-mail: Atmazhov@idguonline.net

Години консультацій на кафедрі: понеділок 14.00-15.00

3. Опис та мета дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни: уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, навички формування здорового способу життя

Мета вивчення дисципліни полягає у формуванні цілісного уявлення про здоров'я та траєкторію здорового способу життя, визначенні чинників, що формують здоров'я, та тих, що негативно впливають на здоров'я людини, опанувати методами та шляхами формування здорового способу життя. Сформувані практичні уміння щодо перевірки стану здоров'я, володіння методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я».

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни «Анатомія людини».

Міждисциплінарні зв'язки «Основи медичних знань та долікарської допомоги», «Шкільний курс біології та основ здоров'я».

4. Результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми Середня освіта:

Знання: Особливостей анатомії, фізіологічних процесів організму, що визначають стале функціонування внутрішніх систем організму людини, що забезпечують неперервність процесів життєдіяльності. Факторів впливу на організм людини, що зумовлюють виникнення хвороб внутрішніх органів, дії зовнішніх факторів та

інфекційних хвороб, компоненти та характеристику здорового способу життя як стратегії виживання, долікарської медичної допомоги в загрозованих для життя станах, які виникають при захворюваннях та травмах, захворюваннях та отруєннях, інфекційних захворюваннях, нещасних випадках

Вміння: контролювати належний фізичний розвиток школярів засобами діагностики, володіти технікою надання першої невідкладної допомоги при раптових захворюваннях, ураженнях, нещасних випадках.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди здорового способу життя; формуванні спрямованості на творення власного здоров'я, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

5. Структура дисципліни

Тема 1. Вступ. Мета та завдання дисципліни. Загальна теорія здоров'я

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна. 2. Витоки формування. 3. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям. Здоров'я, його визначення і цінність. 4. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. 5. Перепис населення в Україні і стан здоров'я населення. 6. Формування передумов розвитку валеології в Україні. 7. Основоположники науки про здоров'я Н. В. Лазарева, І. І. Брехман. 8. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с. 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. <p>Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна. 2. Здоров'я, його визначення і цінність. 3. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. 4. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. Причини смертності. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с. 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. 3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

	4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.
Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати повідомлення на вибір на 5-8 хв.:</i> 1. <i>Здоровий спосіб життя та його формування.</i> 2. <i>Позитивні чинники, що впливають на здоров'я.</i> 3. <i>Негативні чинники, що впливають на здоров'я. (обсягом до 5 стор.)</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	1. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с. 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. 3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.

Тема № 2. Здоров'я та хвороба

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Здоров'я та хвороба. 2. Демографічна ситуація в Україні. 3. Поняття третього стану. 4. Гігієна як наука. Роль гігієни у формуванні та підтриманні здоров'я. 5. Чинники здоров'я. 6. Рівні здоров'я. 7. Поняття здоров'я та його складові. 8. Визначення поняття впливу на формування здоров'я людини. 9. Вчення про хворобу	1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
Практичне заняття (2 год.): 1. Стан здоров'я та самопочуття, анкета «Самооцінка стану здоров'я», « Чи доживете ви до 70», Індекс здоров'я. 2. Поняття третього стану. 3. Роль гігієни у формуванні та підтриманні здоров'я. 4. Чинники здоров'я.	1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf

<p>5. Рівні здоров'я. 6. Поняття здоров'я та його складові. 7. Визначення поняття впливу на формування здоров'я людини.</p>	<p>dichka_ZOJ_A4.pdf</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p>
<p>Завдання для самостійної роботи:</p> <p><i>Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор.:</i></p> <p><i>1. Визначення індивідуальних біоритмів, їх видів та значення в житті.</i></p> <p><i>2. Особливості психологічного здоров'я особистості</i></p> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/meto_dichka_ZOJ_A4.pdf</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p>

Тема № 3. Основні складові здоров'я

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні складові здоров'я 2. Здоров'я та його складові. 3. Чинники здоров'я. 4. Сфери здоров'я. 5. Рівні здоров'я. 6. Передумови здоров'я. 7. Вплив на формування здоров'я людини. 	<p>1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/meto_dichka_ZOJ_A4.pdf</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p>	<p>1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В.,</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив на формування здоров'я людини. 2. Фізична складова здоров'я: методи формування та дослідження, шляхи покращення. 3. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи. 4. Особливості проведення діагностики фізичного здоров'я. 5. Рухова активність та здоров'я. 6. Основи побудови оздоровчого тренування. 7. Основи раціонального харчування. Особливості оздоровчого харчування осіб з особливими освітніми потребами 	<p>Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати повідомлення на 5-8 хв.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лікувальне харчування та дієтологія. 2. Профілактика розладів та захворювань шлунково-кишкового тракту. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Андріученко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.

Тема № 4. Методи тестування показників здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методи тестування показників здоров'я. Характеристика різних видів тестів, техніка їх проведення та значення їх у формуванні здоров'я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Андріученко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут

<ol style="list-style-type: none"> 2. Психічні процеси у життєдіяльності. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції (саморегуляція, релаксація). 3. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя. 4. Методика зняття втоми 	<p>сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методи тестування показників здоров'я. Характеристика різних видів тестів, техніка їх проведення та значення їх у формуванні здоров'я. 2. Психічні процеси у життєдіяльності. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції (саморегуляція, релаксація). 3. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя. 4. Методика зняття втоми. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. На запропоновані теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Особливості психологічного здоров'я особистості.</i> 6. <i>Стрес та його значення в житті людини.</i> 7. <i>Способи спілкування в сім'ї та на роботі, значення методів анкетування та опитування у навчанні і формуванні психічного здоров'я.</i> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

	<p>с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
--	---

Тема № 5. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. 2. Сучасні здоров'язбережувальні проблеми України та світу. 3. Стан здоров'я населення України та світу. Найбільш поширені захворювання. 4. Проблеми онкологічних захворювань. Значення екологічної ситуації. 5. Тривалість життя людини та проблеми геронтології. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демченко І. Л. Основи здоров'я: моніторинг і оцінка впровадження навчальної програми : навчально-методичний посібник для методистів і учителів загальноосвітніх навчальних закладів /І. Л. Демченко, К. С. Костенко, К. Поп - К., 2006. - 82с. 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с. 4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с. 4. Мондич О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців - вчителів початкової школи» Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 56. 272 с. С. 182-193 http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/issue/view/24
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фактори зовнішнього середовища та 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демченко І. Л. Основи здоров'я: моніторинг і оцінка впровадження

<p>їх вплив на здоров'я.</p> <p>2. Сучасні здоров'язбережувальні проблеми України та світу.</p> <p>3. Стан здоров'я населення України та світу. Найбільш поширені захворювання.</p> <p>4. Проблеми онкологічних захворювань. Значення екологічної ситуації.</p> <p>5. Тривалість життя людини та проблеми геронтології.</p>	<p>навчальної програми : навчально-методичний посібник для методистів і учителів загальноосвітніх навчальних закладів /1. Л. Демченко, К. С. Костенко, К. Поп - К., 2006. - 82с.</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p> <p>4. Мондич О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців - вчителів початкової школи» Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. Вип. 56. 272 с. С. 182-193 http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/issue/view/24</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. На запропоновані теми:</i></p> <p>1. <i>Поняття антропогенного фактору та локальних змін біоти. Захворювання серцево-судинної системи.</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>1. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я // Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59.</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>

	с.
--	----

Тема 6.. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психічна складова здоров'я. 2. Стрес та депресія. 3. Визначення схильності до стресу. 4. Емоційний стрес. 5. Емоційне вигорання. 6. Духовна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59. 2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с. 4.Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с. 4. 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
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тести « Відношення до здоров'я», «Ваше здоров'я», «Душевна рівновага». Стратегії подолання стресу. 2. Шляхи відновлення та покращення психічного здоров'я. 3. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я. 4. Ознаки, методи відновлення здоров'я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59. 2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

	<p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p> <p>4. 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</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Скласти методичний словничок до теми.</i></p> <p>Підготувати повідомлення: 5. Шляхи відновлення та покращення психічного здоров'я.</p> <p><i>Завдання виконати до останнього семінарського заняття</i></p>	<p>1. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я // Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59.</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>3. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>

Тема 7. Соматичне здоров'я. Роль гормонів, генетики та способу життя

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (4 год.): 1. Поняття соматичного здоров'я. 2. Чинники, що впливають на соматичне здоров'я.</p>	<p>1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андрианов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно:</p>

<p>3. Роль гормонів, генетики та способу життя у збереженні соматичного здоров'я</p>	<p>http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihii_eny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Артюнина Г.П., Игнатюкова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 2. Валецька Р.О., 2008. Основы медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/ Мондич О. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі Інноваційні підходи до розвитку компетентнісних якостей фахівців в умовах професійного становлення: матеріали VI Міжн.наук.-практ. конф. Ізмаїл, 21 квітня 2023р. - Запоріжжя: АА Тандем, 2023. 395 с. С.168-171 DOI:ISBN 978-966-488-219-1
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття соматичного здоров'я. 2. Чинники, що впливають на соматичне здоров'я. 3. Роль гормонів, генетики та способу життя у збереженні соматичного здоров'я 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihii_eny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнатюкова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 3. Валецька Р.О., 2008. Основы медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Скласти методичний словничок до теми.</i></p> <p>Підготувати повідомлення: Гормони. Будова, функції. <i>Завдання виконати до останнього семінарського заняття</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihii_eny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнатюкова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf>

	3.Валецька Р.О., 2008.Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
--	--

Тема 8. Вчення про інфекцію. Імунітет. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хвороби, що передаються мікробами та вірусами 2. Вчення про інфекцію. Імунітет. 3. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом. 4. Гонорея. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвтку хвороби 5. Сфіліс. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвтку хвороби 6. СНІД. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвтку хвороби. Профілактика. Інші інфекції, що передаються статевим шляхом. 7. Соціальна небезпека ВІЛ/СНІД. Розповсюдження, профілактика зараження, методи підтримування та відновлення здоров'я. 8. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. 9. Виявлення, профілактика, лікування. Тестовий контроль. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2.Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf 3.Валецька Р.О., 2008.Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом. 2. Гонорея. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвтку хвороби 3. Сфіліс. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвтку хвороби 4. СНІД. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвтку хвороби. Профілактика. Інші інфекції, що передаються статевим шляхом. 5. Соціальна небезпека ВІЛ/СНІД. Розповсюдження, профілактика зараження, методи підтримування та відновлення здоров'я. 6. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. Виявлення, профілактика, лікування. Тестовий контроль 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2.Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf 3.Валецька Р.О., 2008.Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/

<p>Завдання для самостійної роботи:</p> <p><i>Скласти методичний словничок до теми.</i></p> <p>Підготувати повідомлення: Соціальна небезпека ВІЛ/СНІД. Розповсюдження, профілактика зараження, методи підтримування та відновлення здоров'я.</p> <p><i>Завдання виконати до останнього семінарського заняття</i></p>	<p>1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3. Валецька Р.О., 2008. Основы медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p>
---	---

Тема 9. Соціальна складова здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соціально-небезпечні хвороби суспільства. Індикатори соціального здоров'я. 2. Поняття про соціальне здоров'я, соціальний захист населення. 3. Самооцінка соціального здоров'я. 	<p>1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3. Валецька Р.О., 2008. Основы медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості інфекційних хвороб. 2. Інфекційний процес, його періоди. 3. Поняття епідемії та пандемії. 4. Групи інфекційних хвороб. 	<p>1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p>

	<p>s/pspu006.pdf></p> <p>3.Валецька Р.О., 2008.Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Скласти методичний словничок до теми.</i></p> <p><i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. На запропоновану тему:</i></p> <p>1. <i>Негативні інфекційні чинники, що впливають на здоров'я.</i> <i>Завдання виконати до останнього семінарського заняття</i></p>	<p>1.Антонік В.І., Антонік І.П., Андриянов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2.Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основи медичних знань. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3.Валецька Р.О., 2008.Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p>

Тема 10. Форми девіацій. Наркоманія, алкоголізм як соціальна небезпека. Куріння, яке вбиває.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <p>1. <i>Поняття про девіації</i></p> <p>2. <i>Вплив середовища на формування девіації</i></p> <p>3. Наркоманія, алкоголізм як соціальна небезпека</p> <p>4. Правда про куріння</p>	<p>1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59.</p> <p>2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>5.Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <p>1. Тести «Чи піддаєшся ти впливу наркотиків», «Наркотики», «Залежність</p>	<p>1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59.</p>

<p>від наркотиків». Алкоголізм, небезпека для здоров'я, ускладнення, методи дослідження, методи профілактики та лікування.</p> <p>2. Тести «На схильність до алкоголізму», «Чи шкодить алкоголь твоєму здоров'ю» Тютюнопаління: формування залежності, методи відмови, шляхи корекції та лікування. Споживання здоров'я.</p> <p>3. Відновлення здоров'я. Тести «Що заважає Вам кинути палити».</p>	<p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: Скласти методичний словничок до теми.</p> <p>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. На запропоновану тему:</p> <p>Причини та види девіацій</p> <p>Завдання виконати до останнього семінарського заняття</p>	<p>1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2. Артюніна Г.П., Ігнатюкова С.А., 2008. Основи медических знань. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3. Валецька Р.О., 2008. Основи медических знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p>

Тема 11. Здоровий спосіб життя. Особливості формування

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <p>1. Основи формування здорового способу життя. Принципи ЗСЖ.</p> <p>2. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. Шляхи відновлення.</p> <p>3. Методи дослідження ЗСЖ і їх значення. Якість життя.</p> <p>4. Анкета оцінки якості життя (I та II). Принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ.</p>	<p>1. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я // Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59.</p> <p>2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.:</p>

	<p>Гене́за, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методи і форми пропаганди ЗСЖ. Законодавство України щодо формування ЗСЖ. 2. Анкета «Стан здоров'я та самопочуття». Фактори здоров'я. 3. Основи формування здорового способу життя. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. 4. Особливості фізичної реабілітації осіб з особливими освітніми потребами. Шляхи відновлення. 5. Методи дослідження ЗСЖ і їх значення. Якість життя. 6. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ у школярів та осіб з особливими освітніми потребами. <p>Методи і форми пропаганди ЗСЖ. Законодавство України щодо формування ЗСЖ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я // Основи здоров'я і фізична культура. № 2. С. 56-59. 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. 3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Гене́за, ЮНІСЕФ. 240 с. 5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. 2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. на запропоновані теми дослідження:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формування тривожності, агресії в сім'ї, методи корекції. 2. Стан здоров'я та самопочуття <p>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артющина Г.П., Ігнатюкова С.А., 2008. Основи медичних знань. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 3. Валецька Р.О., 2008. Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/

Тема 12. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.):	1. Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я // Основи здоров'я і фізична культура. №

<p>1.Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його використання.</p> <p>2.Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування.</p> <p>3.Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні. Обсяг, кратність і структура оздоровчого тренування.</p> <p>4. Контроль адекватності й ефективності оздоровчого тренування.</p>	<p>2.С. 56-59.</p> <p>2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>5..Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <p>1. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його використання.</p> <p>2.Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування.</p> <p>3.Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні. Обсяг, кратність і структура оздоровчого тренування.</p> <p>4. Контроль адекватності й ефективності оздоровчого тренування.</p>	<p>1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59.</p> <p>2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>5..Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. на запропоновані теми дослідження:</i></p> <p><i>Формування звички до тренування</i> <i>Стан здоров'я та самопочуття під час тренувань</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>1.Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomia_fiziolo_hiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2.Артюніна Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p>

	3.Валецька Р.О., 2008.Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
--	--

Тема 13. Характер харчування сучасної людини.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <p>1.Характер харчування сучасної людини.</p> <p>2.Принципи раціонального харчування.</p> <p>3.Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.</p>	<p>1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59.</p> <p>2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p> <p>5..Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p> <p>6. 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</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <p>1. Складання харчових раціонів</p> <p>2. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних сполук та води</p> <p>3. Гігієна харчування</p>	<p>1.Єресько О.В. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я //Основи здоров'я і фізична культура. № 2.С. 56-59.</p> <p>2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p> <p>3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.</p> <p>4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с.</p>

	<p>5..Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p> <p>6. 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</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Завдання для самостійної роботи:</i> <i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. на запропоновані теми дослідження:</i></p> <p>Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних сполук та води</p> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>1.Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolo_hiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2.Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. Основы медицинских знаний. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3.Валецька Р.О., 2008.Основы медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p>

Тема 14. Основи довголіття

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Генетична зумовленість довголіття. 2. Система адаптації. 3. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають. 4. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартування, фіто профілактика, раціональне харчування тощо. 5. Причини виникнення імунодефіциту людини. Основи довголіття. 6. Якість життя та кількість, діалектична детермінованість здоров'я. 7. Генетична зумовленість довголіття. 8. Геронтологія – наука про процеси старіння організму. 9. Адаптаційно – регуляторна теорія старіння В. В. Фролькіса. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с. 2.Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. 3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 4. Вашенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с. 5..Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д.

<p>10. Узагальнюючі принципи подовження життя.</p> <p>Прийоми і методи фізичного і психічного оздоровлення організму.</p>	<p>Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.</p>
<p>Семінарське заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Генетична зумовленість довголіття. 2. Система адаптації. 3. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають. 4. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартування, фіто профілактика, раціональне харчування тощо. 5. Причини виникнення імунодефіциту людини. Основи довголіття. 6. Якість життя та кількість, діалектична детермінованість здоров'я. 7. Генетична зумовленість довголіття. 8. Геронтологія – наука про процеси старіння організму. 9. Адаптаційно – регуляторна теорія старіння В. В. Фролькіса. 10. Узагальнюючі принципи подовження життя. <p>Прийоми і методи фізичного і психічного оздоровлення організму.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с. 2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. 3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с. 4. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. (2005) Основи здоров'я: Книга для вчителя. К.: Генеза, ЮНІСЕФ. 240 с. 5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.2017. Харків: Вид. Рожко С. Г., 488 с.
<p>Завдання для самостійної роботи: Завдання для самостійної роботи:</p> <p><i>Підготувати реферат обсягом 10-15 стор. на запропоновані теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.</i> 2. <i>Основні фактори формування духовного здоров'я, як складова довголіття.</i> <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihi_ieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Ігнатюкова С.А., 2008. Основи медичних знань. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf 3. Валецька Р.О., 2008. Основи медичних знань. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/

6. Політика курсу

Політика щодо відвідування навчальних занять

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» здобувачі вищої освіти мають обов'язково бути присутніми на лекційних і семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених

документально, був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав 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 теоретичне запитання та практичне завдання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння знаннями з теоретичних основ підготовки фахівців для вищої освіти у зарубіжжі, а також вміння комплексно застосовувати ці знання у процесі розробки авторських програм навчальних дисциплін.

Зразок модульної контрольної роботи

Варіант 1

1. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба.
2. Поняття техногенного середовища. Вплив на існування людини в умовах урбанізації. Основні негативні фактори техносфери.
3. Раціональне харчування

Варіант 2.

1. Функції первинної, вторинної і третинної профілактики.
2. Фізична активність та її вплив на всі органи та системи організму
3. Методика навчання профілактики стресів

Форма підсумкового контролю: залік

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	
1-25	не зараховано

Схема розподілу балів
Для заліку

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,4	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи з ваговим коефіцієнтом 0,1
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. До поточного контролю входять оцінювання відповідей студента на семінарських або практичних заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до [«Положення про порядок оцінювання рівня 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.

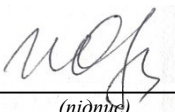
Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.


Максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____  _____ Атмажов І.Д.
(підпис) (ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я
протокол № 1 від «31» серпня 2021р.

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