



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС  
навчальної дисципліни

**ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**1. Основна інформація про дисципліну**

Тип дисципліни: нормативна Форма навчання: денна, заочна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014. 05 Біологія та здоров'я людини

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

Рік навчання: 1 Семестр: 2-й

Кількість кредитів (годин): 3 (90 год.: 22 - лекції; 22 - семінарські, 46 - самостійна робота) для заочної форми 3 (90 год.: 4 - лекції; 4 - семінарські; 82 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

<http://moodle.idgu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=1888>

**2. Інформація про викладача (викладачів)**

ПІБ: Атмажов Іван Дмитрович

Науковий ступінь, вчене звання, посада: кандидат медичних наук, доцент

Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочій e-mail: [Atmazhov@idguonline.net](mailto: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** розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

**Передумови** для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни «Фізична культура та основи здоров'я людини».

**Міждисциплінарні зв'язки** «Екологія», «Основи медичних знань та долікарської допомоги», «Діагностика та моніторинг здоров'я».

**4. Результати навчання**

**Знання:**

- основні завдання та методи валеології;
- сутність поняття “здоровий спосіб життя”;
- дію зовнішніх і внутрішніх чинників на здоров'я людини;

- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;
- ризики та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань;

**Вміння:**

- обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
- визначати основні чинники формування здорового способу життя, обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я; оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів;
- складати рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку, обґрунтовувати здоровий режим харчування;
- розробляти й упроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, ВІЛ-інфікування, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику).

**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**

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Валеологія як наука про здоров'я людини.</b>            Причини і передумови виникнення валеології. Медицина і валеологія: реальні перспективи наукового розв'язання проблем здоров'я населення. Місце валеології серед наук про людину. Значення вивчення валеології для працівників сфери освіти та виховання. Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини. Основні завдання валеології як навчального предмета. Здоров'я як ключова категорія валеології. Критерії здоров'я. Здоров'я як складник особистого інтересу людини в умовах інформаційного суспільства. Особливості захворюваності населення України: загальні тенденції і детермінанти здоров'я населення України, основні показники захворюваності підлітків, інвалідизація населення України і її причини, професійні захворювання</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.            Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.            Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.            Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.            Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.            Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>            Причини і передумови виникнення валеології            Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.            Внесок давніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.            Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів</p>	
<p><b>Перелік питань/завдань, що виносяться на</b></p>	<p><b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та</b></p>

обговорення/опрацювання	ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Стан здоров'я населення України.</b>  Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Фактори, які зумовлюють погіршення стану здоров'я. Макроекологічні фактори: забруднення довкілля техногенними речовинами, руйнування озонового шару Землі, підвищення радіаційного фону тощо. Їх вплив на формування стану здоров'я населення. Мікроекологічні фактори (зумовлені індивідуальним способом життя) та їх визначальний вплив на стан здоров'я. Гіподинамія, нераціональне харчування, емоційний стрес (зокрема, соціально обумовлений), інформаційне перевантаження, вживання наркотичних та токсичних речовин як складові способу життя пересічного громадянина. Зростання генетично обумовлених хвороб як наслідок неправильного способу життя майбутніх батьків.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.  Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.  Міхесенко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхесенко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Валеологія як наука про здоров'я.  Проблеми сучасного суспільства в здоров'ї нації.  Основні фактори, що впливають на здоров'я.  Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя.  Історія пізнання людиною проблеми власного здоров'я від стародавніх часів до сьогодення.  Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя країн Сходу та Заходу. Діяльність Гіппократа, Галена, Парацельса, Авіцени, Везалія та інших</p>	

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників</b>  Поняття про соціальне здоров'я. Залежність соціального здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціально-економічна, екологічна криза та криза моралі на сучасному етапі розвитку суспільства. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини. Природне довкілля як середовище життєдіяльності людини. Чинники техногенного забруднення довкілля. Вплив антропогенних порушень біосфери Землі на здоров'я людини. Небезпека екологічних катастроф для існування людства. Екологічний стан України та її регіонів. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища в Україні та шляхи його подолання. Онкологічні захворювання, їх причини. Рання діагностика онкологічних захворювань як умова ефективного лікування і попередження ускладнень. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини як фізіологічний механізм і умова виживання в процесі підсилення впливу негативних чинників довкілля. Поняття про біологічні ритми людини. Ендогенні та екзогенні біоритми. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.  Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.  Міхесенко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхесенко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>

<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Здоров'я населення України.  Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.  Особливості стану здоров'я українських школярів.  Особливості захворюваності школярів-початківців, їх регіональний аспект</p>	
--	--

<p><b>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</b></p>	<p><b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b></p>
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.</b>  Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як фактор ризику. Латентний період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондиліоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Добова норма рухової активності дітей різного віку. Формування та корекція осанки учнів. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій складу їжі – необхідна кількість і співвідношення компонентів їжі; критерій наявності в їжі „баластних” речовин; режим харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Причини і механізми виникнення карієсу зубів та хвороб пародонту (недостатня кількість твердої їжі, надмірний вміст вуглеводів, порушення мінерального балансу зубної емалі, недотримання гігієни ротової порожнини тощо). Попередження стоматологічних захворювань. Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Надмірне харчування, ожиріння. Зміни в організмі при ожирінні. Токсичні речовини в їжі. Хімічне забруднення їжі (хімічні добрива, отрутохімікати, важкі метали). Патогенні бактерії в їжі. Радіаційне забруднення їжі. Поняття про кумулятивні властивості токсичних речовин. Функціональні й патологічні порушення серцево-судинної системи. Атеросклероз і причини його виникнення (роль холестерину і жирних кислот в органічних змінах кровоносних судин). Вплив на серцево-судинну систему гіподинамії, нераціонального харчування, стресів та шкідливих звичок. Шляхи подолання їхнього впливу.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.  Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.  Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Проблеми сучасної людини та шляхи їх розв'язання  Здоров'я як ключова категорія валеології. Здоров'я як практична і філософська проблема. Зумовленість здоров'я дітей початкової школи географічним, кліматичним та біологічним середовищем.</p>	

<p>Поняття здорового способу життя, його складові формування.</p> <p>Проблеми здоров'я сучасної дитини та шляхи їх розв'язання.</p> <p>Роль мотивацій і установок школярів у формуванні основ здорового способу життя.</p> <p>Генетичні аспекти здоров'я дитини. Медико-генетичне консультування.</p> <p>Вплив шкідливих звичок батьків на дитину</p>	
---	--

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Основи психічного здоров'я.</b>  Поняття психічного здоров'я і проблеми його комплексного вивчення. Фізіологічні основи психічної діяльності. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Відсутність позитивних психологічних установок на здоров'я як фактор, зумовлюючий виникнення хвороб. Фактори ризику щодо психічних захворювань в епоху науково-технічної революції: урбанізація, інтенсифікація виробництва, гіподинамія, інформаційне перевантаження тощо. Поняття про стрес. Фізіологічна основа стресу як адаптивної реакції. Види стресів. Механізми впливу емоцій людини на вегетативні процеси в організмі. Емоційні фактори захворювань. Загальна характеристика дистресів. Провідна роль психіки у подоланні дистресів та емоційних криз, їх запобіганні та відновленні функцій організму. Саморегуляція, її види та аспекти. Роль загальнозміцнюючих заходів у формуванні психічного здоров'я. Вплив навчального процесу на здоров'я учнів. „Шкільний стрес” як один з основних чинників погіршення здоров'я учнів. Принципи навчання і виховання в школі, їхня спрямованість на кінцевий результат педагогічної діяльності. Загальнопедагогічний принцип: „бережливе ставлення до здоров'я дітей”. Професійне правило вчителя: „не нашкодь”. Валеологізація навчального процесу, новітні освітні технології. Проблема психологічної сумісності людини і соціального оточення. Валеологічні аспекти конфліктології і методи подолання конфліктних ситуацій.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.</p> <p>Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.</p> <p>Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.</p> <p>Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.</p> <p>Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.  Спосіб життя жінки у період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду.  Технології навчання, спрямовані на формування свідомої мотивації до здорового способу життя.  Традиційні методи навчання у валеології.  Нетрадиційні методи навчання у валеології. Тренінг.  Наукові дослідження щодо психоемоційного зв'язку матері і плоду.  Психологічні та фізичні прийоми відновлення працездатності учнів початкової школи під час уроку.</p>	

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Профілактики різних форм девіантної поведінки</b>  Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних форм девіантної поведінки, зокрема, вживання наркотичних та токсичних речовин. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу. Шляхи залучення молоді до вживання наркотиків. Алкоголь як наркотична речовина. Механізм дії наркотичних речовин на організм та формування залежності. Неefективність лікування алкоголізму і наркоманії. Превентивна просвітницька робота з молоддю як основна форма профілактики вживання наркотичних речовин. Наркомани як група ризику щодо захворювання на СНІД. Шляхи подолання розповсюдження ВІЛ серед ін'єкційних наркоманів. Тютюнопаління як форма токсикоманії. Вплив компонентів тютюнового диму на організм людини. Формування фізичної залежності від нікотину. Соціальні та психологічні передумови вживання тютюну. Профілактична робота з молоддю. Проблема інвалідизації населення України. Вживання наркотичних і токсичних речовин майбутніми батьками як чинник, що зумовлює дитячу інвалідність. Інфікування плоду ВІЛ під час вагітності. Соціальні та психологічні проблеми ВІЛ-інфікованих дітей.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.  Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.  Міхесенко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхесенко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Суспільні складові довкілля як чинник формування та збереження здоров'я людей.  Компоненти української державної системи охорони здоров'я.  Зумовленість стану здоров'я рівнем і характером розвитку виробництва, сфери соціальної життєдіяльності, соціальної структури і соціального захисту.  Ознаки, наслідки та заходи щодо запобігання психоемоційних перевантажень. Значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.  Вияви девіантної поведінки (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, проституція, суїцидні вияви), їх соціальні корені та вплив на здоров'я людини і суспільства.</p>	

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом</b>  Біологічні, психологічні та соціальні основи формування сім'ї. Еволюція статевих стосунків у людському суспільстві. Фізіологічна та соціально-психологічна готовність до статевих стосунків. Статеві стосунки – біологічна основа створення сім'ї. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї. Взаємне прагнення до збігу інтересів чоловіка та жінки – основа психоемоційного комфорту в сім'ї.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.  Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.  Міхесенко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми :</p>

<p>Тендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків. Рівноправні взаємовідносини статей як основа запобігання проявам насильства в сім'ї та суспільстві. Шлюб і закон. Функції сім'ї в суспільстві, їх характеристики: створення позитивного психоемоційного фону, формування матеріальної бази сім'ї, реалізація сексуальної функції, народження, виховання та матеріальне забезпечення дітей, дотримання здорового побутового режиму тощо. Визначення готовності до створення сім'ї і прогноз сімейного благополуччя. Соціально-економічні та психофізіологічні причини розлучень. Вагітність. Умови нормального перебігу вагітності. Планування сім'ї як основа народження здорової дитини, зменшення кількості дітей-інвалідів і дітей-соціальних сиріт. Генетичне консультування. Методи контрацепції. Аборт та його наслідки. Венеричні хвороби та СНІД як результат випадкових статевих стосунків. Вживання наркотичних та токсичних речовин (алкогольних напоїв, тютюну, природних та синтетичних наркотиків) як фактор, що обумовлює виникнення спадкових хвороб та порушень статевої функції.</p>	<p>Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.  Лешук Н.О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н.О. Лешук, Ж.В. Савич, О.А. Голоцван, Я.М. Сивохоп. - К., 2014. 136 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Концептуальні засади статевого виховання.  Гендерні аспекти статевого виховання.  Підлітковий та юнацький вік.  Психічна саморегуляція у підлітково-юнацькому віці.  Психосексуальний розвиток і міжстатеві відносини у підлітковому віці.  Здоров'я людини. Репродуктивне здоров'я та ризики для нього.  Відповідальне батьківство та підлітково-юнацький вік як етап його формування.</p>	

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Заразні хвороби, що набули соціального значення.</b>  Всебічна проінформованість населення як провідний шлях поліпшення епідемічної ситуації. Загальна характеристика заразних хвороб. Інфекційні та інвазійні (паразитарні) хвороби. Інфекційні хвороби в історії людства. Досягнення медицини в боротьбі з інфекційними хворобами. Значення санітарного просвітництва серед населення. Особливості інфекційних хвороб. Інфекційний процес, його періоди. Поняття епідемії та пандемії. Групи інфекційних хвороб. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартування, фітопрофілактика, харчові добавки, що відповідають потребам населення певного регіону України. Причини виникнення імунодефіциту людини. Захворювання органів дихання. Грип, атипова пневмонія (SARS), туберкульоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, ознаки і перебіг хвороб, можливі ускладнення, надання невідкладної допомоги.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Інфекційні хвороби, що набули соціального значення // Додаток до підручника з основ медичних знань для студентів усіх спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. – Київ: «Освіта України», 2006. 56 с.  Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.  Гвозд'їй С. П. Профілактика захворювань, що набули соціального значення, у закладах освіти: методичні рекомендації / С.П. Гвозд'їй, Л. М. Поліщук. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2019. 54 с.</p>

<p>Профілактика загальна і спеціальна. Кишкові інфекції. Харчові токсикоінфекції (сальмонельоз, ботулізм), холера, дизентерія. Особливості розповсюдження кишкових інфекцій, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (венеричні хвороби): сифіліс, гонорея, уrogenітальний хламідіоз, уrogenітальний мікоплазмоз, статевий герпес тощо. Вірусний гепатит В. Особливості розповсюдження венеричних хвороб, збудники, профілактичні заходи. Інфекційні хвороби крові. СНІД і його збудник, шляхи розповсюдження, групи ризику, клінічні ознаки хвороби, медична допомога хворим на СНІД, загальна профілактика. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛінфікованих. Медична допомога хворим. Протиепідемічні заходи. Поняття про висипний тиф. Малярія. Інфекційні захворювання шкіри. Грибкові захворювання шкіри та її похідних. Дитячі інфекції. Дифтерія, кір, скарлатина, вітряна віспа, коклюш, краснуха: збудники, шляхи передачі, характерні ознаки захворювання, ускладнення. Профілактика. Паразитарні хвороби. Короста, педикульоз та їх профілактика. Гельмінтози та заходи щодо обмеження їх розповсюдження</p>	
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>          Загальна характеристика інфекційних хвороб.          Імунітет.          Щеплення.          Інфекційні хвороби крові.          Синдром набутого імунодефіциту (СНІД).          Інфекційні хвороби органів дихання.          Грип.          Атипова пневмонія (SARS). Туберкульоз.          Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом. Сифіліс.          Гонорея.          Вірусний гепатит.          Статевий герпес.</p>	

<b>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Характер харчування сучасної людини.</b>          Принципи раціонального харчування населення України та шляхи його поліпшення. Проблема харчування в минулому. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні. Клімат і харчування. Білки як необхідна складова частина харчування людини, їх характеристика. Жири, їх біологічна цінність для організму людини. Холестерин. Вуглеводи, їх характеристика та значущість для підтримання нормального рівня життєдіяльності людини. Біологічна роль вітамінів у харчуванні людини. Основні харчові джерела вітамінів. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. Мінеральні елементи та вода в харчуванні людини. Характеристика стану харчування жителів України. Політика українського уряду в галузі харчування. Основи раціонального харчування. Короткий огляд найбільш популярних</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.          Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.          Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.          Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.          Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.          Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>



оздоровчих дієт. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні.	
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Принципи раціонального харчування.  Проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.  Фізіологічна роль харчування. Особливості харчування сучасної дитини. Стан харчування учнів початкової школи та політика українського уряду в галузі харчування.  Характеристика основних груп продуктів харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму.  Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність.  Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.  Сучасні теорії харчування та їх аналіз із позицій валеології. Вегетаріанство як система харчування.  Дієтологія як прикладна наука.  Національні традиції харчування.</p>	

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.</b>  Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища.  Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань.  Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики і подолання променевої хвороби.</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.  Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.  Міхесенко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.  Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b>  Вплив екологічних чинників на здоров'я людини.  Вплив чинників навколишнього середовища на здоров'я дитини.  Екологічні особливості України. Основні джерела антропогенного забруднення навколишнього середовища.  Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.  Регіональні особливості.  Чинники техногенного забруднення довкілля.  Небезпека екологічних катастроф для здоров'я людини.  Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини.</p>	

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><b>Лекція (2 год.)</b>  <b>Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.</b>  Ознайомлення з науково обґрунтованими методами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.  Важливість індивідуального підходу до вибору</p>	<p>Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.  Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.  Калиниченко І.О. Практична валеологія:</p>

<p>оздоровчої методики чи системи. Значення методів самооцінки рівня власного здоров'я і ефективності впливу на організм вибраної методики чи системи. Педагогічні валеотехнології. Досвід видатних педагогів щодо питань збереження здоров'я учнів. Стратегія ВООЗ „Здоров'я для всіх у ХХІ столітті”. Нова парадигма охорони здоров'я населення – активна, наступальна профілактика. Міжнародні проекти: „Міста здоров'я”, СІЖІ, „Європа без тютюну”, „Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”, українсько-канадські проекти „Школи здоров'я”, „Молодь за здоров'я”, „Подолання епідемії ВІЛ/СНІД в Україні” тощо.</p>	<p>навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с. Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.</p>
<p><b>Семінарське заняття (2 год.)</b> Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я та хвороб. Роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії учнів у збереженні свого здоров'я. Роль учителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра початкової школи. Кращі вітчизняні та світові практики формування здорового способу життя дітей і молоді.</p>	

## **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 три теоретичних запитання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння знаннями з теоретичних основ підготовки фахівців для вищої освіти, а також вміння комплексно застосовувати ці знання у процесі розробки авторських програм навчальних дисциплін.

#### *Зразок модульної контрольної роботи*

1. Дайте визначення понять: «валеологія», «здоров'я», «хвороба».
2. Назвіть основні патологічні зрушення в організмі, які викликаються

переїданням, нездоровим харчуванням.

3. Дайте визначення понять: «незамінні харчові речовини», «вітаміни».

**Форма підсумкового контролю:** залік

### 7. Критерії оцінювання результатів навчання

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	<b>30 балів</b> (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>35 балів</b> (поточний контроль)	<b>16 балів</b> (проміжний контроль)

### Шкала та схема формування підсумкової оцінки

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

<b>Підсумковий бал</b>	<b>Оцінка за традиційною шкалою</b>
90-100	відмінно
70-89	добре
51-69	задовільно
26-50	задовільно
1-25	не задовільно

### Критерії оцінювання під час аудиторних занять

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>5 балів</b>	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.
<b>4 бали</b>	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.
<b>3 бали</b>	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.
<b>2 бали</b>	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.
<b>1 бал</b>	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.
<b>0 балів</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

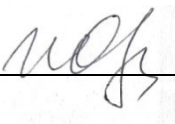
*Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.*

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

*Критерії оцінювання під час підсумкової контролю*

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

**Викладач**



Атмажов І.Д.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини протокол № 12 від «29» червня 2023 р.

**Завідувачка кафедри**



Баштовенко О.А.