

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологічні засади здоров'я людини
(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: біологія та здоров'я людини

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми

Граматик Н.В.

(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

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

Завідувачка кафедри Баштовенко О.А.

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти педагогічного факультету

Сич Ю.І.

(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Атмажов І.Д., кандидат медичних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ІДГУ.

Рецензенти програми:

Баштовенко О. А., кандидат біологічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
ІДГУ.

Мондич О.В., кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри технологічної освіти та природничих наук ІДГУ.

© Атмажов І.Д.. 2023

© ІДГУ, 2023

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 3	<i>Лекції:</i>	
	22	4
Модулів:	<i>Практичні заняття:</i>	
Загальна кількість годин: 90		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	<i>Лабораторні заняття:</i>	
Семестр: 2	<i>Семінарські заняття:</i>	
	22	4
Тижневе навантаження (год.):	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне: 3		
- самостійна робота: 3	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
Форма підсумкового контролю: залік		
Мова навчання: українська	<i>Самостійна робота:</i>	
	46	82

2. 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; сформувані 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; сформувані 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».

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр	Назва
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК 2	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство.
ЗК 3	Здатність учитися та оволодівати сучасними знаннями, критично оцінювати соціальні події і явища, прогнозування освітнього процесу

ЗК 5	Здатність до партнерської взаємодії у професійній діяльності із дотриманням морально-етичних і правових норм, принципів академічної доброчесності.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	
ФК 2	Здатність володіти понятійно-термінологічним апаратом, що використовується в біології та на межі предметних галузей, оперувати законами, концепціями, вченнями і теоріями біології, здоров'я людини, критично аналізувати досягнення біологічних наук, виявляти їх роль у забезпеченні сталого регіонального розвитку та людства, дотримуватися принципів науковості та інтеграції при трансляції біологічних та здоров'яцентрованих знань у площину предметної діяльності.
ФК 7	Здатність до практичного застосування здоров'яцентрованих природничих знань, теоретично-прикладних засад педагогічного супроводу безпечної життєдіяльності та позитивної соціалізації учнів.
ФК 14	Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.
ФК 15	Здатність аналізувати здоров'я як системну категорію, здійснювати прогнозування стану індивідуального здоров'я та соціуму, консультивати з питань здорового способу життя, визначати перспективні шляхи моніторингу здоров'я, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.
ФК17	Здатність розуміти й реалізовувати стратегію сталого розвитку людства у процесі професійної діяльності.
Програмні результати навчання(ПРН)	
ПРН 1	Знати наукові та культурні досягнення світової цивілізації, виявляти громадянську позицію щодо територіальної цілісності та демократичного устрою України, дотримання прав людини та опанування загальнолюдських цінностей.
ПРН 2	Вміти інтегрувати аксіологічний аспект гуманітарних наук у площину професійної діяльності для розв'язання актуальних проблем світоглядно-мотиваційного виміру сучасної освіти.
ПРН 5	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу.
ПРН 16	Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набути під час навчання кваліфікацію.
ПРН 22	Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя, профілактично-оздоровчі засади функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем; використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я.
ПРН 28	Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
ПРН 30	Знати теоретично-концептуальні та науково-прикладні засади сталого розвитку, розкривати сутність взаємозв'язків та залежностей між природним середовищем і людиною з позиції ноосферної педагогіки.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)						Кількість годин (заочна форма навчання)							
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя															
1.	Валеологія як наука про здоров'я людини	4	2	2	-	-	-					-	-	-	
2.	Стан здоров'я населення України	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
3.	Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
4.	Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
5.	Основи психічного здоров'я	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
Змістовий модуль 2. Попередження хвороб і девіантної поведінки															
6.	Профілактики різних форм девіантної поведінки	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
7.	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	8	4	4	-	-	-					-	-	-	-
8.	Заразні хвороби, що набули соціального значення	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
Змістовий модуль III. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму															
9.	Характер харчування сучасної людини	2	2	2	-	-	-					-	-	-	-
10.	Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
11.	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.	4	2	2	-	-	-					-	-	-	-
Підсумковий контроль															
Разом:		44	22	22				46	8	4	4				82

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя

Тема 1. Валеологія як наука про здоров'я людини.

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

Тема 2. Стан здоров'я населення України.

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.

Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників

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.

Тема 4. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

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.

Тема 5. Основи психічного здоров'я.

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.

Змістовий модуль 2. Попередження хвороб і девіантної поведінки

Тема 6. Профілактики різних форм девіантної поведінки

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.

Тема 7. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом

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. 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.

Тема 8. Заразні хвороби, що набули соціального значення.

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. 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

Змістовий модуль III. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму.

Тема 9. Характер харчування сучасної людини.

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 оздоровчих дієт. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні.

Тема 10. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

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.

Тема 11. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя.

Ознайомлення з науково обґрунтованими методами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Важливість індивідуального підходу до вибору 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 XXI столітті”. Нова парадигма охорони здоров'я населення – активна, наступальна профілактика. Міжнародні проекти: „Міста здоров'я”, СІЖ)І, „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.

5.2. Тематика семінарських занять.

1. Проблеми здоров'я сучасної людини та шляхи її розв'язання.
2. Валеологія як наука про здоров'я
3. Здоров'я населення України
4. Проблеми сучасної людини та шляхи їх розв'язання
5. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення
6. Фізичне здоров'я
7. Принципи раціонального харчування
8. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини
9. Соціальні умови здоров'я та прояви девіантної поведінки
10. Здоров'я дитини та підходи до його формування
11. Валеологія як предмет вивчення у сучасній загальноосвітній школі

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	10	30	Конспект Усне опитування
2.	Підготовка до практичних занять.	10	20	Конспект Виступи на семінарських заняттях Усне опитування
3	Підготовка до модульного контролю	4	-	Модульна контрольна робота
4.	Виконання індивідуальних завдань за темами:			
	1. підготовка доповідей-есе	10	10	Ессе
	2. опрацювання наукових статей	2	10	Анотація
	3. підготовка до презентації результатів дослідження	10	12	Презентація
	Разом	46	82	

Тематика індивідуальних (групових) завдань

1. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
2. Культура здоров'я українців: традиції, вірування, обереги.
3. Місце традицій українського народу в житті сучасника: гармонія чи дисгармонія.
4. Валеологічні основи статевого виховання дітей.
5. Ранній аборт та його наслідки для здоров'я жінки.

6. Фізична культура у підтримці та удосконаленні здоров'я людини.
7. Загартовування холодом і теплом: специфіка і оздоровчий ефект.
8. Біоритми і режим роботи сучасної людини.
9. Національні традиції харчування.
10. Вплив алкоголю та тютюну на процес травлення.
11. Загальні тенденції захворювань людини, пов'язаних з екологічними особливостями регіону проживання: статистичні дані та їх аналіз.
12. Біологічні та психологічні корені побудови антистресового кодексу життя.
13. Підлітковий вік як відповідальний життєвий період для фундації основ здорового способу життя і профілактики виявів девіантної поведінки.
14. Статистичний банк даних: світові тенденції та ситуація в Україні щодо поширення захворювань та смертності, пов'язаних з алкогольною та наркотичною залежністю.
19. Особливості стану здоров'я українських школярів.
15. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.
16. Людське життя, його сенс.
17. Тривалість життя людини.
18. Геронтологія як наука.
19. Формування світогляду як валеологічна проблема.
20. Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю: практичні заняття, МКР.

Поточний контроль має на меті оцінити роботу студентів за всіма видами аудиторної роботи та відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу дисципліни.

Інструментарієм поточного опитування студентів є:

- виступи на семінарських заняттях;
- дискусії щодо проблемних питань;
- усне опитування;
- письмове експрес-тестування.

6.2. Форми проміжного контролю: модульна контрольна робота.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

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».

6.3. Форми підсумкового контролю: залік

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання знань студентів включають в себе ряд блоків:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань* (опитування на семінарських заняттях);
- б) контроль самостійної роботи студентів* (наскрізні проекти, навчальні проекти, есе, студентські презентації та виступи на наукових заходах, інші види індивідуальних і групових завдань);
- в) виконання модульної контрольної роботи.*

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та критерії оцінювання знань студентів.

Критерії оцінювання поточного, проміжного та підсумкового контролю визначаються робочою програмою навчальної дисципліни та Положенням ІДГУ про порядок оцінювання

рівня навчальних досягнень здобувачів вищої освіти в умовах ЄКТС (Протокол №8 від 30.08.2018) із урахуванням вагових коефіцієнтів.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки:

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

8.2. 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 й 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. Однак не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо не володіє навчальним матеріалом, однак фрагментарно, поверхово (без аргументації й 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.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу контролюється при поточному оцінюванні.

Заохочувальні бали студент отримує за такі види робіт:

- доповідь на науковій конференції з тематики дисципліни за рівнями:
- міжвузівська (5 балів);
- в університеті (3 бали);

Наукова стаття з тематики дисципліни:

- у виданнях університету (3 бали); - в інших наукових виданнях (5 балів);
- у міжнародних виданнях (10 балів).

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

Оцінювання ІНДЗ здійснюється за такими критеріями:

- самостійність виконання;
- логічність і послідовність викладення матеріалу;
- повнота розкриття теми (проблемної ситуації або практичного завдання);
- обґрунтованість висновків;
- використання статистичної інформації та довідкової літератури;
- можлива наявність конкретних пропозицій;
- якість оформлення.

Оцінювання індивідуальних завдань проводять за 4 бальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно):

1. Для одержання оцінки 5 (відмінно) студент повинен:

- укластися у встановлений термін підготовки відповіді;
- викладати теоретичний матеріал чітко, коротко, пов'язано й обґрунтовано;
- уміти оперативно розібратися в запропонованій ситуації, грамотно оцінити її й обґрунтувати ухвалене рішення;
- упевнено відповідати на запитання викладача й без зауважень із їх боку;

2. Для одержання оцінки 4 (добре) студент повинен:

- викладати теоретичний матеріал обґрунтовано й складно;
- укластися у встановлений термін підготовки відповіді;
- не утруднятися у виборі рішення при аналізі запропонованої ситуації;
- уміти обґрунтувати ухвалене рішення;
- добре відповідати на запитання викладача.

3. Для одержання оцінки 3 (задовільно) студент повинен:

- викладати теоретичний матеріал у доступній для розуміння формі;
- розібратися в запропонованій ситуації й розробити пропозиції щодо вирішення;
- позитивно відповідати на запитання викладача;
- допускаються недостатньо впевнені й чіткі відповіді, але вони повинні бути, власне кажучи, правильні.

4. Оцінку 2 (незадовільно) одержують студенти, відповіді яких можуть бути оцінені нижче вимог, зазначених вище.

Критерії оцінювання *есе*: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання *питань для самостійної підготовки* є вміння студента визначати ключові позиції та тезово розкрити зміст питання.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критеріями оцінювання *анотацій наукових статей* є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором у статті. Критеріями оцінювання роботи з *першоджерелами* є здатність студента тезово розкрити зміст запропонованого матеріалу.

Критеріями оцінювання *презентації* є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю.

Загальна сума балів для отримання заліку складається за оцінками поточної роботи (70 балів) та результатами модульної контрольної роботи (30 балів),

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.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Методичне забезпечення:

1. Нормативні документи; ілюстративні матеріали.
3. Мультимедійні засоби (електронні підручники, словники, відео-матеріали; ресурси Інтернету).
4. Пакет тестових завдань.
5. Система дистанційного навчання «Moodle».

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основна література

1. Валеологія. Навч. посібник: в 2- ч. / За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава, 2000. 306 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
3. 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. 82 с.
4. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: навч. посібник. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 400 с.
5. Калиниченко І.О. Практична валеологія: навчальний посібник. - Суми : СумДПУ, 2020. 348 с.
6. Короткий словник валеологічної термінології / С.В. Кириленко, В.В. Мороз, Н.М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ, 2001. 34 с.
7. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.
8. 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.
9. Освітні профілактичні програми / Т. Бойченко. - Київ : Главник (Бібліотечка соціального працівника), 2006. 126 с.
10. Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції. - Київ, 2000. 236 с.

10.2. Допоміжна література

1. Воронцова Т.В. Захисти себе від ВІЛ, тренінги життєвих навичок : посібник для учнів старшого підліткового та юнацького віку (15-18 років) за програмою тренінгового курсу «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ» / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2012. 168 с.
2. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (додаток до підручника з основ медичних знань для студентів усіх спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів) / [С.В. Страшко, І.П. Кривич та ін.]. – К. : Освіта України, 2006. 56 с.
3. Конькова Т.І. Формування здорового способу життя школярів засобами сімейної педагогіки: навч.-метод. посібник / Т.І. Конькова, П.Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 312 с.
4. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / [О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Ю. П. Галіч та ін.]. – К. : ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. 176 с.
5. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення мотивації здорового способу життя серед молоді: Практи. поради та приклади : [інформ. зб. з життєвих навичок] / [авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело]. – К.: Генеза, 2005. 48 с.
6. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих навчальних закладів С.В. Страшко, Л.А. Животовська, О.Д. Гречишкіна [та ін.] - К.: Освіта України, 2006. 260 с
7. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2016. 184 с.