



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ГІГІЄНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальностей: всіх

Обмеження для вибору: відсутні

Кількість кредитів (годин): 4 (120) (денна форма: год.: 24 – лекції; 24 - практичні; 72 - самостійна робота; заочна форма: год.: 6 - лекції; 6 - практичні; 108 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали:

<https://drive.google.com/drive/folders/1dj-ZnwvVfLU9YUkilt9-mleRZ19Y-k?usp=sharing>



2. Інформація про викладача

ПІБ: Мондич Оксана Валентинівна

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

Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочій e-mail: _____

Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 15:00 – 16:00

3. Цілі дисципліни та результати навчання

Предмет дисципліни є формування у студентів знань про історію розвитку гігієни як науки, про негативні та позитивні впливи довкілля на організм людини, про особисту гігієну. Ця дисципліна дозволяє отримати знання щодо гігієнічних вимог до одягу, взуття (спортивного), спортивного обладнання та спортивних приміщень, до харчування та загартування. «Гігієна здорового способу життя» дозволяє обґрунтувати гігієнічні вимоги та нормативи необхідні у роботі викладачів, застосовувати гігієнічні знання для збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини.

Мета дисципліни «Гігієна здорового способу життя» є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку; ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, методами залучення загального населення та зокрема студентської молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом). Надати необхідні теоретичні знання в галузі

гігієни фізичного виховання та спорту, здорового способу життя, застосування гігієнічних факторів з метою підвищення фізичної та трудової працездатності.

Результати навчання: після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

Знання:

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

Уміння:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

4. Зміст дисципліни

Тема 1. Предмет гігієни, як науки та етапи її розвитку. Завдання гігієни.

Тема 2. Загальні основи здоров'я. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини. Складові здорового способу життя та особливості їх формування.

Тема 3. Фізичні, хімічні, біологічні фактори навколишнього середовища та їх вплив на організм людини

Тема 4. Гігієна шкільна. Гігієнічні вимоги до шкільних приміщень. Мікроклімат класного приміщення. Гігієнічні вимоги до шкільних меблів та їх розміщення. Режим дня школяра. Динаміка працездатності учнів протягом уроку, доби і тижня. Гігієнічні вимоги до розкладу уроків. Особливості навчання у другу зміну. Вимоги до позашкільних занять і відпочинку. Вимоги до тривалості сну дітей

Тема 5. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я.

Тема 6. Гігієнічні вимоги до нормування фізичних навантажень, структури та змісту занять фізичних вправ з оздоровчою метою.

Тема 7. Раціональне харчування як складова здорового способу життя.

Тема 8. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.

Тема 9. Шкідливі звички, які шкодять здоров'ю людини. Девіація. Вплив гаджетів на здоров'я

Тема 10. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикова статева поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я

Тема 11. Основи психічного і духовного здоров'я.

Тема 12. Особиста гігієна. Попередження поширення інфекційних захворювань. Догляд за тілом. Гігієна шкіри, профілактика шкірних захворювань. Гігієнічні вимоги до взуття та одягу. Гігієна порожнини рота. Гігієна сну.

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на практичних заняттях (під час дистанційної форми навчання – в режимі онлайн). Студенти мають бути оцінені не менше ніж з 70% практичних занять (у випадку, якщо студент не був оцінений на занятті, він має право виконати індивідуальне завдання). Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, був відсутній на практичному 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 пропущення 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.

Академічна доброчесність

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики 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.

Використання технологій штучного інтелекту

Навчальна дисципліна не передбачає використання здобувачами генеративних моделей штучного інтелекту. Генерація тексту для виконання індивідуальних занять або підготовки до практичних занять буде кваліфікуватися як порушення академічної доброчесності.

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на 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».

Форма проміжного контролю

Модульна контрольна робота проводиться у письмовій тестовій формі та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

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.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи (дослідження у вигляді реферату)

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1
2.	Складання плану реферату	1
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	3
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	1
Разом		10

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Оцінювання проміжного контролю, тобто модульної контрольної роботи здійснюється за шкалою від «0» до «30». За кожне правильно вирішене тестове завдання студент отримує 1 бал. Максимальна кількість балів за модульну контрольну роботу – 30 балів.

Таблиця переведення балів за виконання модульної контрольної роботи

Кількість балів	Оцінка за національною шкалою	
27-30	5	відмінно
23-26	4	добре
16-22	3	задовільно
0-15	2	незадовільно

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Даценко І.І. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. 2-ге вид / Даценко І.І., Габович Р.Д. – К.: Здоров'я, 2014.
2. Бардов В.Г. Загальна гігієна та екологія людини. (Навчальний посібник) / Бардов В.Г., Сергета І.В. – Вінниця: „Нова книга”, 2012. – 216 с.
3. Бардов В.Г. Гігієна та екологія: Підручник для студентів ВНЗ / Бардов В.Г. та ін., - К., - 2006. -640 с. 2. Вайнбаум Я. С.
4. Гігієна дітей та підлітків (за ред. проф. Берзіня В.І.). Підручник для ВМНЗ МОЗ України III – IV рівнів акредитації. - К.: Асканія., 2014. – Вид. 5. – 302 с.
5. Гігієна дітей та підлітків: посібник для студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації / за ред. М.М. Надворного . – Одеса: Прес-кур'єр, 2014. – 263 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2008. 214 с.
7. Дуло О.А. Гігієна в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації / О.А Дуло, В.Т. Товт та ін. – Ужгород, 2011. – 256 с.
8. Корзун В.Н. Гігієна харчування: Підручник / В.Н. Корзун. - К., 2003. – 236 с.
9. 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
10. Мондич О.В. Актуальні проблеми реалізації здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. 274 с. С.189-198
11. Мондич О.В. Актуальні проблеми реалізації здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. 274 с. С.189-198
12. 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. С.168-171
DOI: ISBN 978-966-488-219-1
13. 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
14. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега,
15. Плахтій П.Д. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник / Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. - Кам'янецьПодільський: ПП Буйницький О.А., 2009. - 332 с.
16. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2015. 244 с.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
(протокол № 5 від 09 січня 2024 р.)