

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра безпеки життєдіяльності

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я**

Розробник: **Дрожчана Ольга** – старший викладач

**Полтава
2020 р.**

Форма опису навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	Основи здорового способу життя та культура здоров'я вибіркова міжфакультетська дисципліна
Назва структурного підрозділу	Кафедра безпеки життєдіяльності
Контактні дані розробників, яку залучені до викладання	Викладач: Дрожжана Ольга, старший викладач Контакти: ауд. 380, навчальний корпус № 3 тел. 0661413901 e-mail: olga.drozhchana@pdaa.edu.ua kafedra_bgd@ukr.net сторінка викладача: https://www.pdaa.edu.ua/people/drozhchana-olga
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень, другий (магістерський) рівень для галузі знань 21 Ветеринарна медицина
Спеціальність	Всі спеціальності
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Базові знання з основ безпеки життєдіяльності, фізичного виховання.

Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» дозволяє оволодіти теоретичним і практичними основами здорового способу життя, способами збереження та укріплення здоров'я, надає розуміння сутності культури здоров'я, сприяє формуванню мотивації до збереження здоров'я як найвищої цінності та необхідної умови особистісного та професійного розвитку.

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни: формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, формування навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Основні завдання навчальної дисципліни: вивчити основи здорового способу життя, способи збереження та укріплення здоров'я; надати розуміння сутності культури здоров'я; сформувати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку.

Компетентності:		Програмні результати навчання:
загальні:	фахові:	
Здатність вести здоровий спосіб життя, володіти знаннями про фактори, що впливають на здоров'я	Здатність організовувати роботу по збереженню та зміцненню як особистого, так і суспільного здоров'я.	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

Програма навчальної дисципліни

- Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини.
 Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя.
 Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.
 Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.
 Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я.
 Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.
 Тема 7. Культура здоров'я.
 Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя.

Трудомісткість

- Загальна кількість годин – 90 год.
 Кількість кредитів – 3.
 Форма семестрового контролю – залік

Структура курсу

Години (лек/практ/сам)	Тема	Результати навчання	Вид завдань	Оцінювання
2/2/6	Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект	2
			<u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань;	2
			контрольна робота;	3
			підсумкові тести	3
			<u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	3
2/2/8	Теоретичні засади формування здорового способу життя	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект	2
			<u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань;	2
			контрольна робота;	3
			підсумкові тести	3
			<u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	4
2/-/8	Історія діяльності з формування здорового способу життя	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект	2
			контрольна робота;	2
			підсумкові тести	2
			<u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	4
2/2/8	Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект	2
			<u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань;	2
			контрольна робота;	2
			підсумкові тести	2
			<u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	4

2/2/8	Шкідливі звички та здоров'я	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект <u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань; контрольна робота; підсумкові тести <u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	2 2 2 2 4
2/2/8	Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект <u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань; контрольна робота; підсумкові тести <u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	2 2 3 3 4
2/2/8	Культура здоров'я	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект <u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань; контрольна робота; підсумкові тести <u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	2 2 3 3 4
2/2/6	Законодавство України щодо формування здорового способу життя	Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	<u>Лекція:</u> конспект <u>Практичне заняття:</u> виконання практичних завдань; контрольна робота; підсумкові тести <u>Самостійна робота:</u> виконання завдань сам.роботи	2 2 2 2 3

Політика оцінювання

1. Академічна доброчесність:

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавської державної аграрної академії. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

2. Дедлайни та перескладання:

Практичні завдання, завдання зі самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу деканату.

3. Система оцінювання:

Критерії успішного опанування програмних результатів навчання

Програмні результати навчання	Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	Максимальна кількість балів	Мінімальний пороговий рівень оцінок, балів
Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	100	100	60

Схема оцінювання

За 100-бальною шкалою	За 2-бальною шкалою (залік)	Рейтинг ЄКТС
90-100	зараховано	A
82-89		B
74-81		C
64-73		D
60-63		T
35-59	не зараховано з можливістю повторного складання	FX
1-34	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Література та джерела інформації

Основні

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. - М.: Альфа - М, 2003. - 352с.
2. Борисенко А. А. Философия здоровья: учебн.пособ. Суми: ИТД. Университетская книга, 2005. 148 с.
3. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: інформ. зб. з життєвих навичок. М.. Київ: Генеза, 2005. 77 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
5. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
7. Міхесенко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.
8. Міхесенко О. Загальна теорія здоров'я: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
9. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левігін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. с. 473
10. Плахтій П., Михальський, Т. Супрович Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: навч. посібн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2006. 192 с.
11. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебн.пособ. Москва: Издательский центр Академия, 2007. 256 с.

12. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи: монографія. Київ: Український інституту соціальних досліджень. 2000. 64 с.
13. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: навч.посібн. для студ. вищ.навч.закл. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова,2009. 372 с.
14. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: навч.-метод.посібн. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005.168 с.- ISBN 966-7520-21-8.

Допоміжні

15. Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення»: Закон України від 01.07.2010р. №6617.
16. Про внесення змін до Закону України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів»: Закон України від 02.03.2015 р. №23.
17. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 21.06.2001р. № 41.
18. Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини: Закон України від 06.09.2005р. № 2809-IV.
19. Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення: Наказ Міністра охорони здоров'я України від 5 січня 1999 р. № 1.
20. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя: Указ Президента України від 13.11.2001р. № 1071/2001.
21. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності населення – як інвестиція в економічний розвиток суспільства: навч.-метод. матеріали. Тернопіль: ТАНГ, 2001. 48 с.
22. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни: учебн.пособ. Москва: ВУНМЦ, 2003. 288 с.

Інформаційні ресурси

23. Державний комітет статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
24. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: <http://www.idss.org.ua/>.
25. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.who.int>.
26. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. URL: <http://www.unesco.org>.