

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра безпеки життєдіяльності

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

**Основи здорового способу життя та культура здоров'я**

освітньо-професійна програма

спеціальність

галузь знань

освітній ступінь бакалавр

Розробник: Дрожжана Ольга – старший викладач

Полтава  
2022 р.

### Форма опису навчальної дисципліни та інформація про розробника

|  |  |
|--|--|
| Назва навчальної дисципліни                            | «Основи здорового способу життя та культура здоров'я»<br>вибіркова міжфакультетська дисципліна   |
| Назва структурного підрозділу                          | Кафедра безпеки життєдіяльності  |
| Контактні дані розробників, які залучені до викладання | Викладач: Дрожжана Ольга, старший викладач<br>Контакти: к. 380, навчальний корпус № 3<br>тел. 0661413901<br>e-mail: <a href="mailto:olga.drozhchana@pdaa.edu.ua">olga.drozhchana@pdaa.edu.ua</a><br><a href="mailto:kafedra_bgd@ukr.net">kafedra_bgd@ukr.net</a><br>сторінка викладача:<br><a href="https://www.pdaa.edu.ua/people/drozhchana-olga">https://www.pdaa.edu.ua/people/drozhchana-olga</a> |
| Рівень вищої освіти                                    | Перший (бакалаврський) рівень  |
| Спеціальність  | Усі спеціальності  |
| Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни     | «Безпека життєдіяльності»,<br>«Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»  |

### 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; сформуванню мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку.

### Компетентності:

#### загальні:

ЗК11. 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 та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

#### Програмовані результати навчання:

ПРН9. Демонстрація уміння діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.

### 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

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

| Назва теми  | Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти |           |                  |                                      |  | Разом      |
|---|---|-----------|------------------|--------------------------------------|--|------------|
|   | Розв'язування тестів  |           |                  | Виконання завдань самостійної роботи | Виконання вправ на практичних заняттях |            |
|   | № 1   | № 2       | №3 (підсумковий) |                                      |  |            |
| <b>Тема 1.</b> Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини                       | 4   |           | 3                | 3                                    | 5                                      | 15         |
| <b>Тема 2.</b> Теоретичні засади формування здорового способу життя                             | 4   |           | 3                | 3                                    | -                                      | 10         |
| <b>Тема 3.</b> Історія діяльності з формування здорового способу життя                          | 3   |           | 3                | 3                                    | -                                      | 9          |
| <b>Тема 4.</b> Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя | 4   |           | 3                | 3                                    | -                                      | 10         |
| <b>Тема 5.</b> Шкідливі звички та здоров'я  |   | 4         | 3                | 3                                    | 5                                      | 15         |
| <b>Тема 6.</b> Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді                  |   | 4         | 3                | 4                                    | 5                                      | 16         |
| <b>Тема 7.</b> Культура здоров'я  |   | 4         | 4                | 3                                    | 5                                      | 16         |
| <b>Тема 8.</b> Законодавство України щодо формування здорового способу життя                    |   | 3         | 3                | 3                                    | -                                      | 9          |
| <b>Разом</b>  | <b>15</b>   | <b>15</b> | <b>25</b>        | <b>25</b>                            | <b>20</b>                              | <b>100</b> |

### Форми контролю результатів навчання

|  | Форми контролю             |                             |                            |                             |                            |                             |                                      |  |                            |                             |                            | Разом      |
|--|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------|
|  | Розв'язування тестів       |                             |                            |                             |                            |                             | Виконання завдань самостійної роботи | Виконання вправ на практичних заняттях |                            |                             |                            |            |
|  | №1                         |                             | №2                         |                             | №3<br>(підсумковий)        |                             |                                      |  |                            |                             |                            |            |
|  | Мінімальна кількість балів | Максимальна кількість балів | Мінімальна кількість балів | Максимальна кількість балів | Мінімальна кількість балів | Максимальна кількість балів | Мінімальна кількість балів           | Максимальна кількість балів            | Мінімальна кількість балів | Максимальна кількість балів | Мінімальна кількість балів |            |
| Демонстрація уміння діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями. | 9                          | 15                          | 9                          | 15                          | 15                         | 25                          | 15                                   | 25                                     | 12                         | 20                          | 60                         | 100        |
| <b>Разом</b>   | <b>9</b>                   | <b>15</b>                   | <b>9</b>                   | <b>15</b>                   | <b>15</b>                  | <b>25</b>                   | <b>15</b>                            | <b>25</b>                              | <b>12</b>                  | <b>20</b>                   | <b>60</b>                  | <b>100</b> |

### 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            |

### 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.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### **Основні**

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
2. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Міхеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.
5. Міхеєнко О. Загальна теорія здоров'я: навч. посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
6. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. с. 473.
7. Плахтій П., Михальський, Т. Супрович Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: навч. посібн. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2006. 192 с.
8. 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.

#### **Допоміжні.**

1. 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.
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 21.06.2001р. № 41.
3. Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини: Закон України від 06.09.2005р. № 2809-IV.
4. Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя: Указ Президента України від 13.11.2001р. № 1071/2001.

#### **Інформаційні ресурси**

1. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: <http://www.idss.org.ua/>.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.who.int>.