

**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**підготовки здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)
за освітньо-професійною програмою
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(назва програми)
мова навчання українська**

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник:

Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри



Дичко В.В.

(ПІБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Кількість кредитів	4 кредитів ECTS, 120 годин, з яких 32 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій; 16 год. практичних занять), 88 год. – самостійна робота
Рік підготовки, семестр	2-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 3 семестр
Дисципліна фахового вибору	вибірковий компонент освітньо-професійної програми
Викладач	Дичко О.А. <i>кандидат біологічних наук, доцент кафедри ФТФВіБ</i>
Контактна інформація	elena.dychko@ukr.net
Консультації	Консультавання проводиться кожний вівторок та четвер з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726 денна http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804 заочна або на електронну скриньку elena.dychko@ukr.net і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	Навчальна дисципліна «Здоровий спосіб життя» є дисципліною фахового вибору здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення поняття здоров'я, складових здорового способу життя, основних методів оздоровлення та засобів збереження здоров'я

**Опис навчальної
дисципліни**

Мета вивчення навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» є: формування знань і вмінь у студентів з питань здорового способу життя, 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'ємних складників життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

Очікувані результати навчання.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

- знати кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус;
 - здатність виявляти чинники які зміцнюють здоров'я або погіршують здоров'я та сферу їх впливу;
 - здатність оцінювати адаптивні можливості функціональних систем організму;
 - здатність виявляти переважний емоційний стан людини у процесі життєдіяльності людини;
 - здатність аналізувати основні харчові речовини в оптимальному режимі харчування сучасної людини;
- здатність визначати специфічні та неспецифічні захисні механізми імунітету людини;

Ключові слова: стан здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровче тренування, фізичне здоров'я, раціональне харчування, екологічні аспекти здоров'я.

Матеріали та ресурси:

1. Дичко О.А. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів природничих дисциплін. Слов'янськ: Вид-во Б.І.Маторіна, 2019. 47 с

2. Авдеєнко, І. М. (2018). Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук (ред.); (с. 289-294). Харків, Україна: Видавець Рожко С. Г.

3. Апанасенко, Г. (2018). Уся правда про здоров'я. Освіта і

	<p>здоров'я підростаючого покоління: матеріали Другого міжнародного симпозіуму, Вип. 2, Ч. 1, (с. 28-29). Київ, Україна: Алатон.</p> <p>4. Бех І. Д. Особистісно-орієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 2018. – 204 с.</p> <p>5. Бойчук, Ю. Д. (2019). Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук (ред.); (с. 5-16). Харків, Україна: Видавець Рожко С. Г.</p> <p>6. Горобець І. А. Теоретичні підходи науковців до визначення поняття «здоров'я». Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 34 С. 29–35</p> <p>7. ВІЛ-інфекція в Україні: Інформаційний бюлетень № 49. (2018 рік). Взято з веб-сайту Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України</p> <p>8. Глобальне дослідження вживання тютюну серед дорослих людей (GATS). ВООЗ, 2019 рік</p> <p>9. Міжнародний проект «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), 2018 рік</p> <p>Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726 денна http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804 заочна</p>
Теми	<p>Тема 1. Причини і передумови виникнення дисципліни.</p> <p>Тема 2. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини</p> <p>Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.</p> <p>Тема 4. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика</p> <p>Тема 5. Характер харчування сучасної людини</p> <p>Тема 6. Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини</p> <p>Тема 7. Психічне здоров'я</p> <p>Тема 8. Оздоровчі валеотехнології</p>
Методичні поради для викладачів	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні,</p>

<p>«Як навчати?»</p>	<p>візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт</p>
<p>Оцінювання</p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1).Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 3 бали за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 8 балам;</p> <p>б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опитування або тестування оцінюється до 3 балів; • участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал; • виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 5 балів. <p>Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 40 балів.</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 5 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 40 балів.</p> <p>З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726 денна http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804 заочна</p>

2). Формою підсумкового контролю є залік.

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

Порядок повторного проходження контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>)

Політика щодо відвідування занять: відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для **вивчення** дисципліни.

Політика щодо академічної доброчесності: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було

	<p>виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</p>
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</p>	<p>Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь все це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх вчителів біології та основ здоров'я Нової української школи й надають їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг</p>

Доцент кафедри ФТФВіБ _____  О.А. Дичко