

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра природничих наук з методиками навчання

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 06 КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Освітня програма «Середня освіта. Біологія та здоров'я людини»

Інститут психології і педагогіки
Психолого - природничий факультет

2023-2024 навчальний рік

Робоча програма «**Концепції здорового способу життя**» для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Мова навчання українська

Розробник: Мельник Віра Йосипівна, професор кафедри природничих наук з методиками навчання, кандидат географічних наук, професор

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри природничих наук з методиками навчання

Протокол № 6 від «30» серпня 2023 року

Завідувач кафедри природничих наук з методиками навчання



проф. Грицай Н.Б.

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією психолого-природничого факультету

Протокол від «20» вересня 2023 року № 5

Голова навчально-методичної комісії

психолого-природничого факультету



Сяська І.О.

@Мельник В.Й., 2023

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів - 2	Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	Рік підготовки:	
Змістових модулів 4		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
Загальна кількість годин - 120	Освітній ступінь Магістр	24 год.	6 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,5 самостійної роботи студентів - 7		Практичні, семінарські	
		24год.	6 год.
		Самостійна робота	
		72год.	108 год.
		Індивідуальні завдання: 4 год.	
		Вид контролю	
		іспит	іспит
		Передумови: Медико-біологічні, психологічні та соціальні аспекти здоров'язбереження	

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання — 40 : 60 (%);

для заочної форми навчання — 10 : 90 (%).

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни «Концепції здорового способу життя» є надання студентам базових знань з теорії концепції здорового способу життя, практики їх впровадження, ознайомлення з основними закономірностями формування здорового способу життя та основними навичками розробки і оцінки концепції здорового способу життя.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

- усвідомити актуальність проблеми впливу людського суспільства на здоровий спосіб життя, доказати причини необхідності дій в напрямку поліпшення здоров'я у світі та в Україні;
- розглянути практичний досвід і показати пріоритетні напрямки застосування різних концепцій здорового способу життя, втілених в Україні;
- ознайомити здобувачів вищої освіти з основними принципами, активними і пасивним методами збереження здорового способу життя, вітчизняною і міжнародною правовою базою щодо здорового способу життя;
- підготувати здобувачів вищої освіти до самостійного дослідження у області визначення здорового способу життя, до оцінки впливу різних чинників на здоров'я людини.

2.3. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен бути здатним розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі професійної діяльності та у процесі навчання і засвоїти ряд компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК4. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості.

ЗК10. Здатність працювати в команді й уміння налагоджувати міжособистісну взаємодію (соціальна компетентність).

Спеціальні (фахові) компетенції:

ФК13. Здатність упроваджувати здоров'язбережувальні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.

ФК14. Здатність формувати в учнів позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок.

ФК15. Здатність застосовувати знання з біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини

Програмні результати навчання:

ПРН14. Організовувати дослідницьку та / або інноваційну діяльність на достатньому професійному рівні і оприлюднювати результати науково-методичних досліджень у фахових виданнях, на семінарах та конференціях.

ПРН16. Самостійно організовувати процес навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності.

ПРН18. Ефективно взаємодіяти / комунікувати одноосібно, у складі команди, у мультидисциплінарному оточенні, дотримуватися у своїй діяльності сучасних принципів толерантності, діалогу і співробітництва.

ПРН19. Знати основні принципи збереження й зміцнення здоров'я, формувати ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя; застосовувати в освітньому процесі здоров'язбережувальні та оздоровчі технології.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті освоєння повного курсу навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні мати глибокі, системні знання з усього

теоретичного курсу, а саме:

- сучасні уявлення та різні точки зору на концепції здорового способу життя, зміст їх компонентів;
- підходи, методи зміцнення і формування здорового способу життя;
- сутність та основні принципи збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я людини;
- вільно володіти понятійним апаратом, знати основні проблеми, мету та завдання дисципліни;
- вміти виявляти і аналізувати рівні здоров'я, проводити його оцінку;
- користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я;
- здійснювати заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактики його розладів та пропагувати ведення здорового способу життя.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Змістовий модуль 1. Глобальна проблема здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства

Тема 1. Проблеми здоров'я людини, пошук шляхів її розв'язання

Сучасний етап розвитку цивілізації та глобальна проблема здоров'я людини. Історія діяльності з формування здорового способу життя. Розгляд поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті, його ідеологічні засади, принципи, характеристики, стратегії. Система дій щодо концепції здорового способу життя. Етапи розвитку концепції здорового способу життя. Закон України «Про систему громадського здоров'я».

Тема 2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових

Визначення здоров'я з погляду ВООЗ. Спосіб життя в складі чинників, що обумовлюють рівень здоров'я за різними оцінками. Фізична, психічна, духовна, соціальна складові здоров'я. Здоров'я як феномен інтеграції наслідків людської діяльності. Рівні здоров'я в суспільстві. Загальнолюдська відповідальність за здоров'я - від індивідуального рівня здоров'я до рівня здоров'я всього світу. Основні передумови здоров'я.

Тема 3. Соціальна політика формування здорового способу життя

Сучасні вимоги та основні положення формування сприятливої для здорового способу життя світової спільноти державної політики. Особливості формування соціальної політики суспільства в контексті здорового способу життя. Оцінка сучасної суспільної ситуації та необхідність формування концепцій ЗСЖ на засадах соціальної політики, шляхи реалізації і місцеві ініціативи соціальної політики, кадри, що її формують. Відповідальність за стан громадського здоров'я. Функції і завдання соціальної політики, її порівняльні характеристики в ретроспективі і в сучасності.

Змістовий модуль 2. Структура і значення здорового способу життя

Тема 4. Мотивації здоров'я і здорового способу життя

Здоров'я та спосіб життя - об'єктивна реальність. Основні чинники, що забезпечують можливість для здорового способу життя конкретної особистості: здатність до рефлексії; стан різних видів простору; раціональне харчування; прийнятний режим праці та відпочинку. Взаємозв'язок між волею і звичками. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі. Можливості і обмеження здорового способу життя молоді.

Тема 5. Основні складові здорового способу життя, поняття норми

Здоровий спосіб життя – його складові та значення для здоров'я.

Основні принципи здорового способу життя. Фундаментальні основи здоров'я нації. Стан здоров'я та спосіб життя молоді України. Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління. Вибір способу життя, його психологія і комунікативна толерантність. Середні показники здорового організму. Основи здорового способу життя студентів.

Тема 6. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини

Ієрархічна класифікація потреб за Абрахамом Маслоу, життєві пріоритети. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб цінностей культурної людини, його вплив на здоров'я та працездатність. Формування потреби у здоровому способі життя. Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті. Стан системи охорони здоров'я дітей України.

МОДУЛЬ 2. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК БІОЛОГІЧНА І СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Змістовий модуль 3. Концепція здорового способу життя

Тема 7. Особливості формування здорового способу життя

Діючі концепції здорового способу життя країн-лідерів з дослідження проблем здоров'я. Вітчизняні ініціативи впровадження концепцій ЗСЖ: позашкільні навчально-виховні заклади, валеологічна освіта у школах, соціальна служба для молоді, громадські акції, соціальна реклама тощо. Економічний аспект найбільш відомих концепцій ЗСЖ. Профілактичні технології - перспективний шлях по збереженню здоров'я нації. Чинники успіху розробки концепції здорового способу життя.

Тема 8. Здоров'я, хвороби і фактори навколишнього середовища

Основні фактори здоров'я. Фактори забезпечення здоров'я сучасної

людини. Вплив компонентів природи на здоров'я людини. Природні явища та їхній вплив на життя і здоров'я людини. Вплив забрудненого середовища на здоров'я людини. Некеровані ендогенні фактори. Хвороби цивілізації. Фактори ризику розвитку хвороб цивілізації. Моніторинг впливу середовища на здоров'я людей в Україні..

Тема 9. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя

Триєдина функція природного середовища. Основні закономірності формування екологічних ситуацій. Поняття екологічної безпеки і небезпеки. Основні положення створення гармонічних відносини між суспільним і природним оточенням, нерозривний зв'язок людини і середовища. Здоров'я, хвороби та фактори навколишнього середовища. Захист природного середовища та збереження ресурсів - основний зміст екологічної складової соціо-екологічного підходу до здоров'я людини. Адаптивність і адаптованість людини, фактори адаптації.

Тема 10. Сучасна урбанізація і здоровий спосіб життя

Урбанізація як тенденція розвитку суспільства, зростання освіченості населення. Демографічні зміни в країнах Європи.. Емігранти та іммігранти. Проблема старіння населення. Поняття якості життя, перелік потреб людини. Заходи з формування ЗСЖ на основі соціо-екологічного підходу до здоров'я. Сучасна урбанізація і здоровий спосіб життя. Здоров'я людей в урбанізованій Україні.

Змістовий модуль 4. Правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя.

Тема 11. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя

Правові аспекти забезпечення умов для здорового способу життя.

Основи законодавства світової і європейської спільноти щодо здорового способу життя. Використання світового досвіду при сприянні новим законотворчим ініціативам щодо здорового способу життя.

Законодавчо-нормативна база України - основа розробки вітчизняних проектів формування здорового способу життя. Недостатність існуючої нормативної бази для втілення проектів формування здорового способу життя. Порівняльні переваги і недоліки вітчизняної і закордонної законодавчо-нормативної бази як перспектива удосконалення законодавства України щодо забезпечення здорового способу життя населення.

Тема 12. Потенціал громадських організацій та засобів масової інформації в контексті формування здорового способу життя населення

Потенціал громадських організацій України - суттєвий чинник позитивного впливу на розвиток і формування системи ЗСЖ. Застосування стратегій поінформованості і освіти для розбудови місцевих проектів здорового способу життя. Активність громади у визначенні пріоритетів, ініціатив, ухваленні рішень, впровадженні заходів щодо зменшення проблем та поліпшення здоров'я населення.

Засоби масової інформації як найбільш впливовий інструмент формування громадської думки про здоров'я та здорове середовище. Діяльність ЗМІ України в контексті здорового способу життя. Інформаційний простір України для потреб формування і вдосконалення здорового способу життя суспільства. Перспективи втілення концепцій здорового способу життя в сфері валеологічної освіти за підтримки ЗМІ.

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак.	самос.		лекц.	прак.	самос.
Модуль 1. Теоретичні засади концепції здорового способу життя								
Змістовий модуль 1. Глобальна проблема здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства								
Тема 1. Проблеми здоров'я людини, пошук шляхів її розв'язання	10	2	2	6	12	1	1	10
Тема 2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових	10	2	2	6	14	1	1	12
Тема 3. Соціальна політика формування здорового способу життя	10	2	2	6	8	-	-	8
Разом за зміст. модулем 1	30	6	6	18	34	2	2	30
Змістовий модуль 2. Структура і значення здорового способу життя								
Тема 4. Мотивації здоров'я і здорового способу життя	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 5. Основні складові здорового способу життя, поняття норми	10	2	2	6	16	1	1	14
Тема 6. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини	10	2	2	6	14	1	1	12
Разом за зміст. модулем 2	30	6	6	18	40	2	2	36
Модуль 2. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема								
Змістовий модуль 3. Концепції здорового способу життя								
Тема 7. Особливості формування здорового способу життя	10	2	2	6	10	-	-	10
Тема 8. Здоров'я, хвороби і фактори навколишнього середовища	10	2	2	6	-	-	-	-
Тема 9. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя	10	2	2	6	14	1	1	12

Тема 10. Сучасна урбанізація і здоровий спосіб життя	10	2	2	6	-	-	-	-
Разом за зміст. модулем 3	40	8	8	24	24	1	1	22
Змістовий модуль 4. Правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя								
Тема 11. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя	10	2	2	6	11	-	-	11
Тема 12. Потенціал громадських організацій та засобів масової інформації в контексті формування здорового способу життя населення	10	2	2	6	11	1	1	9
Разом за зміст. модулем 4	20	4	4	12	22	1	1	20
Усього годин	120	20	20	72	120	6	6	108

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оттавська Хартія і Джакартська декларація	2
2	Стан здоров'я населення в Україні	2
3	Індивідуальний план здорового способу життя	2
4	Здоровий спосіб життя в молодіжному середовищі	2
5	Визначити складові здорового способу життя	2
6	Визначити ієрархічний перелік власних життєвих потреб	2
7	Вітчизняні ініціативи впровадження концепції здорового способу життя в громадах	2
8	Моніторинг впливу навколишнього середовища на здоровий спосіб життя населення	2
9	Правові законодавчо-нормативні положення України в	2

	сфері формування здорового способу життя	
10	Роль і повноваження ЗМІ і громадських організацій в розробці місцевих концепцій здорового способу життя	2
11	Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини	2
12	Профілактичні заходи в формуванні здорового способу життя	2

Практичні заняття проводяться у вигляді семінарів. Серед тематичних семінарів, в основному, використовуються семінар – бесіда (обговорення заздалегідь підготовлених студентами доповідей) та семінар – дискусія. На семінарах, в обов'язковому порядку, пропонуються запитання проблемного характеру, які вимагають у студентів обґрунтування відповіді, наведення прикладів, порівнянь, пояснень, тобто, творчого, продуктивного мислення.

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Лабораторні заняття не передбачені програмою	

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

Перелік завдань самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Здоров'я як феномен інтеграції наслідків людської діяльності	2/2
2	Загальнолюдська відповідальність за здоров'я - від індивідуального рівня здоров'я до рівня здоров'я всього світу	2/3
3	Розгляд поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті, його ідеологічні засади, принципи, характеристики, стратегії	2/3
4	Оцінка сучасної суспільної ситуації та необхідність	4/5

	формування концепцій ЗСЖ на засадах соціальної політики, шляхи реалізації і місцеві ініціативи соціальної політики, кадри, що її формують	
5	Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі	2/4
6	Проблеми наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління	2/5
7	Вибір способу життя, його психологія і комунікативна толерантність	2/2
8	Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті.	3/4
9	Економічний аспект найбільш відомих концепцій ЗСЖ	2/4
10	Основні закономірності формування екологічних ситуацій	4/5
11	Моніторинг впливу середовища на здоров'я людей	2/3
12	Використання світового досвіду при сприянні новим законотворчим ініціативам щодо здорового способу життя	2/3
13	Недостатність існуючої нормативної бази для втілення проектів формування здорового способу життя	2/3
14	Потенціал громадських організацій України - суттєвий чинник позитивного впливу на розвиток і формування системи ЗСЖ.	3/4
15	Інформаційний простір України для потреб формування і вдосконалення здорового способу життя суспільства.	3/4
16	Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових	2/4
17	Мотивація до здорового способу життя	2/2
18	Концепція збалансованого харчування	2/3
19	Раціональна організація способу життя	2/3
20	Оптимальна організація робочого режиму	2/3
21	Шкідливі звички та їх профілактика	2/3
22	Фізична культура у режимі здорового способу життя	2/2
23	Запобігання стресу засобами фізичної культури	2/2
24	Соціальні причини поширення пандемії ВІЛ/СНІДу.	3/5
25	Сучасний стан проблеми туберкульозу в світі та Україні,	3/4

	тенденції і прогноз, профілактика	
26	Короста і педикульоз. Шляхи зараження та методи профілактики	2/3
27	Ранні і пізні ускладнення при палінні. Вплив паління на здоров'я підлітка	3/4
28	Фактори, які сприяють виникненню третього «передпаталогічного» стану	2/3
29	Що таке імунітет, які форми імунітету ви знаєте	2/3
30	Види алкогольних напоїв, їх вплив на здоров'я. Причини вживання алкоголю підлітками	2/5
31	Тютюнопаління. Склад тютюнового диму, його вплив на здоров'я людини	2/5
Разом		72/108 год.

Самостійна робота студентів включає розгляд додаткової інформації, вивчення окремих питань за темами дисципліни, виконання поточних контрольних завдань.

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Світовий досвід та національна політика України в сфері здорового способу життя	1
2	Формування здорового способу життя у дітей та підлітків	1
3	Сучасні проблеми духовного здоров'я усіх вікових груп населення України	1
4	Індивідуальні оздоровчі системи	1
Всього годин		4

Індивідуальна робота здійснюється за графіком індивідуально-консультативної роботи у формі індивідуальних занять, консультацій, перевірки виконання індивідуальних завдань, перевірки та захисту завдань, що винесені на поточний контроль, тощо. Формами організації

індивідуальної роботи за засвоєнням теоретичного та практичного матеріалу є індивідуальні та групові консультації та індивідуальне здавання виконаних робіт.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

МН1 – словесний метод (лекція, дискусія тощо);

МН2 – практичний метод (практичні заняття);

МН3 – наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);

МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, складання реферату);

МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні тощо);

МН6 – самостійна робота;

МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

11. МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

МО2 – усне або письмове опитування;

МО3 – колоквіум;

МО4 – тестування;

МО6 – реферати;

МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

МО8 – презентації та виступи на наукових заходах;

МО9 – захист практичних робіт;

МО10 – залік.

12. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- усне опитування під час практичних занять та захист результатів виконання практичних робіт;

- контроль рівня теоретичних знань студентів у формі усного опитування та модульної контрольної роботи;
- контроль за самостійною роботою студентів у формі контрольної роботи;
- захист завдань самостійної роботи студентів у формі колоквиуму;
- презентації результатів виконаних завдань;
- іспит.

ВИДИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ОЦІНЮВАННЯ

Код компетентності (за ОПШ)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів
ЗК 4	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел	ПРН 14	Організувати дослідницьку та / або інноваційну діяльність на достатньому професійному рівні і оприлюднювати результати науково-методичних досліджень у фахових виданнях, на семінарах та конференціях	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7	МО2, МО3, МО4, МО7, МО8, МО9
ЗК 5	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, застосовувати знання в практичних ситуаціях.	ПРН 14	Організувати дослідницьку та / або інноваційну діяльність на достатньому професійному рівні і оприлюднювати результати науково-методичних досліджень у фахових виданнях, на семінарах та конференціях	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7,	МО2, МО3, МО4, МО7, МО8, МО9
ЗК 7	Здатність генерувати нові ідеї (креативність)	ПРН 16	Самостійно організувати процес навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності.	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7	МО1, МО2, МО3, МО4, МО5, МО6, МО7, МО9

ЗК 10	Здатність працювати в команді й уміння виявляти міжособистісну взаємодію	ПРН 18	Ефективно взаємодіяти / комунікувати одноосібно, у складі команди, у мультидисциплінарному оточенні, дотримуватися у своїй діяльності сучасних принципів толерантності, діалогу і співробітництва.	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7	МО1, МО2, МО3, МО4, МО5, МО6 МО7, МО8, МО9
ФК 13	Здатність упроваджувати здоров'язберігаючі та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.	ПРН 16	Самостійно організувати процес навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності.	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7	МО1, МО2, МО3, МО4, МО5, МО6 МО7, МО9
ФК 14	Здатність формувати в учнів позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок	ПРН 16	Самостійно організувати процес навчання упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності.	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7	МО1, МО2, МО3, МО4, МО5, МО6 МО7, МО9
ФК 15	Здатність застосовувати знання з біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.	ПРН 19	Знайти основні принципи збереження й зміцнення здоров'я, формувати ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя; застосовувати в освітньому процесі здоров'язберезувальні та оздоровчі технології.	МН1, МН2, МН3, МН4, МН5, МН6, МН7	МО1, МО2, МО3, МО4, МО5, МО6 МО7, МО8, МО9

13. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

В університеті діє система оцінювання програмних результатів навчання здобувачів вищої освіти, що реалізується в ході виконання і захисту практичних робіт та модульного контролю, для яких визначено мінімальну кількість балів, яку слід набрати для формування рейтингового балу здобувача вищої освіти та виставлення його у залікову книжку і відомість

успішності здобувачів вищої освіти з відповідними оцінками. За кожну пропущену лекцію здобувач вищої освіти пише реферат на тему задану викладачем.

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. Підсумкова оцінка є сумою рейтингових оцінок, отриманих за окремі оцінювані форми навчальної діяльності. Завдання оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. Для отримання іспиту потрібно набрати не менше 60 балів за 100-бальною шкалою.

Згідно Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти РДГУ результат освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюється за такими рівнями та критеріями (табл.).

Критерії оцінювання результатів навчання

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					іспит	залік
90-100	А	Відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності.	Високий (творчий)	Відмінно	Зараховано

82-89	В	Добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	Добре	Зараховано
74-81	С	Добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок	Достатній (конструктивно-варіативний)	Добре	Зараховано
64-73	Д	Задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задовільно	Зараховано
60-63	Е	Задовільно	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Середній (репродуктивний)	Задовільно	Зараховано
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим пов-	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	Не зараховано

		торним вивчен- ням дис- ципліни	фактів, елементів, об'єктів			
--	--	--	-----------------------------	--	--	--

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за екзамен та заохочувальні бали.

Заохочувальні бали нараховуватимуться за такі види робіт:

- участь здобувача вищої освіти у науковому гуртку – 5 балів,
- участь здобувача вищої освіти у конкурсі студентських наукових робіт – 5 балів;
- участь здобувача вищої освіти у науковій студентській конференції – 3 бали;
- публікація тез чи наукової статті – 3-5 балів відповідно;
- призове місце в 2 турі Всеукраїнського конкурсу наукових робіт, або олімпіади з природничих наук:
 - I місце – 15 балів;
 - II місце – 10 балів;
 - III місце – 8 балів.

14. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Поточний контроль та самостійна робота												Контроль на робота	Іспит	Су- ма ба- лів
ЗМ1			ЗМ2			ЗМ3				ЗМ4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
МК - 5			МК - 5			МК - 5				МК - 5		4	40	100

ЗМ1...ЗМ4 – змістові модулі

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів

МК1...МК4 – модульний контроль

15. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Робоча програма «Концепція здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини).
2. Методичні рекомендації до виконання практичних робіт з дисципліни «Концепція здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини).
3. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи з дисципліни «Концепція здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини).
4. Електронні варіанти лекційного курсу.

16. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ

1. Здоровий спосіб життя – його складові та значення для здоров'я
2. Ієрархічна класифікація потреб за Абрахамом Маслоу, життєві пріоритети
3. Значення рухової активності для розвитку фізичного здоров'я молоді
4. Структура і значення здорового способу життя
5. Індивідуальне здоров'я, його складові, формування, характеристика
6. Фактори, які впливають на формування здоров'я
7. Система дій щодо концепції здорового способу життя. Етапи розвитку концепції здорового способу життя
8. Особливості харчування осіб розумової праці

9. Мотивації здоров'я і здорового способу життя
10. Історія діяльності з формування здорового способу життя
11. Здоровий спосіб життя в ієрархії потреб людини, його вплив на здоров'я та працездатність.
12. Причини виникнення залежностей у дітей до шкідливих звичок
13. Основні складові здорового способу життя, поняття норми
14. Основи здорового способу життя студентів
15. Основні шкідливі чинники, що негативно впливають на людину за комп'ютером
16. Діючі концепції здорового способу життя країн-лідерів з дослідження проблем здоров'я
17. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових
18. Принципи організації антинаркотичного виховання в навчальних закладах
19. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя
20. Концепція здорового способу життя в Україні
21. Вплив тютюнопаління на здоров'я дітей і підлітків
22. Сучасні вимоги та основні положення формування державної політики, сприятливої для здорового способу життя світової спільноти
23. Охарактеризуйте критерії здорового способу життя
24. Роль вчителя у профілактиці шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркоманія)
25. Основи законодавства світової і європейської спільноти щодо здорового способу життя
26. Вплив способу життя на фізичне здоров'я, формування, значення
27. Поняття про «хворобу», причини захворювань, їх перебіг, наслідки
28. Формування потреби у здоровому способі життя
29. Охарактеризуйте спосіб життя, його вплив на здоров'я людини
30. Харчові добавки, консерванти, емульгатори, їх вплив на здоров'я

31. Здоров'я та спосіб життя - об'єктивна реальність. Взаємозв'язок між волею і звичками.
32. Стан здоров'я та спосіб життя молоді України
33. Назвіть основні види загартовуючих факторів
34. Поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті, його ідеологічні засади, принципи, характеристики, стратегії
35. Чинники успіху розробки концепції здорового способу життя
36. Фізичне та психічне здоров'я: формування залежно від способу життя, Значення
37. Система охорони здоров'я України та її особливості
38. Поняття якості життя, перелік потреб людини
39. Вплив сонця, повітря і води, як факторів оздоровлення людини
40. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя
41. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема
42. Причини які сприяють виникненню захворювань у школярів
43. Рівні здоров'я в суспільстві. Основні передумови здоров'я.
44. Вплив способу життя на формування індивідуального здоров'я
45. Основні світові тенденції розвитку та соціальні причини поширення пандемії ВІЛ/СНІДу
46. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі. Можливості і обмеження здорового способу життя молоді
47. Заходи з формування ЗСЖ на основі соціо-екологічного підходу до здоров'я
48. Охарактеризуйте проблеми здоров'я суспільства
49. Основні принципи здорового способу життя. Фундаментальні основи здоров'я нації
50. Потенціал громадських організацій України - суттєвий чинник позитивного впливу на розвиток і формування системи ЗСЖ
51. Вплив екологічних факторів на формування здоров'я людини (вода, ґрунт, повітря та ін.)

52. Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті
53. Сучасна урбанізація і здоровий спосіб життя
54. Проблеми надлишкової ваги тіла, вплив на здоров'я, методи її корекції
55. Інформаційний простір України для потреб формування і вдосконалення здорового способу життя суспільства
56. Глобальна проблема здоров'я людини на сучасному етапі розвитку суспільства
57. Вплив алкоголю на здоров'я підлітків, ознаки, профілактика
58. Активність громади у визначенні пріоритетів, ініціатив, ухваленні рішень, впровадженні заходів щодо зменшення проблем та поліпшення здоров'я населення
59. Роль здорового способу життя як фактор успіху людини у соціальній, професійній сфері та сімейному житті
60. «Хвороби цивілізації», виникнення, профілактика
61. Спосіб життя в складі чинників, що обумовлюють рівень здоров'я за різними оцінками. Фізична, психічна, духовна, соціальна складові здоров'я
62. Проблема соціальної медицини, головні причини поширення явища дитячої безпритульності
63. Основні складові харчового раціону, їх значення
64. Діяльність ЗМІ України в контексті здорового способу життя.
Перспективи втілення концепцій здорового способу життя в сфері валеологічної освіти за підтримки ЗМІ
65. Стан системи охорони здоров'я дітей України
66. Недоліки у харчуванні сучасної людини
67. Відповідальність за стан громадського здоров'я. Функції і завдання соціальної політики
68. Репродуктивне здоров'я, його характеристика, значення у формуванні сім'ї

69. Вітчизняні ініціативи впровадження концепцій здорового способу життя
70. Проблеми здоров'я людини, пошук шляхів її розв'язання
71. Специфічні особливості визначення стану здоров'я в молодіжному середовищі
72. Вплив алкоголю на здоров'я жінок та дітей
73. Теоретичні засади формування здорового способу життя
74. Сучасний стан проблеми туберкульозу в світі та Україні, тенденції і прогноз, профілактика
75. Розвантажувальне харчування, його суть, показання до призначення

17. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2011. 127 с.
2. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч. посібник. 2-ге вид., перер. і допов. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.
3. Оржеховська В.М., Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
4. Основи здорового способу життя. Кручаниця М.І., Кручаниця В.В., Мелега К.П., Дуло О.А., Розумикова Н. В. Ужгород : ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
5. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації. Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К : Бланк-Прес, 2019. 120 с.
6. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Н.В. Розумик, Я.Ф. Філак. Ужгород : Вид-во «Говерла», 2008. 120 с

Допоміжна:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: АСТ; Донецьк : Сталкер, 2002.
4. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір», розпорядження № 1164-р від 31 жовтня 2011 р.
5. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект. Вісник Харківської державної академії культури. 2013. Вип. 39. С. 249-256.
6. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу. Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15.04. 2008р. За заг. ред. Н.К.Вічалковської. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 154-160.
7. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Наукові праці МАУП, 2012, Вип.. 2 (33). С.217 – 221.

18. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://vuzlib.com/content/category>
2. <http://www.nbu.gov.ua/>
3. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
4. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
5. http://www.social-science.com.ua/jornal_content/
6. http://chitalka.info/ps_26/index.html

Робоча програма «Концепція здорового способу життя»
перезатверджена на 2023-2024 навчальний рік із доповненнями на засіданні
кафедри природничих наук з методиками навчання.

Розподіл робочої програми навчальної дисципліни	Зміни і доповнення
Розділ 13 «Засоби діагностики результатів навчання»	Добавлена таблиця «Види та методи навчання і оцінювання» згідно Положення про робочу програму навчальної дисципліни

Протокол від «30» січня 2024 року № 1

Завідувач кафедри природничих наук з методиками навчання



проф. Грицай Н.Б.