

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра природничих наук з методиками навчання

СИЛАБУС

Назва дисципліни / освітнього компонента	Концепція здорового способу життя
Освітня програма	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Компонент освітньої програми	Обов'язковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	4 кредити, 120 годин
Вид підсумкового контролю	Іспит
Мова викладання	Українська
Викладач	Мельник Віра Йосипівна, кандидат географічних наук, професор, професор
CV викладача на сайті кафедри	https://pnmn.rshu.edu.ua/professor/melnik-vira-yosipivna
E-mail викладача	vugmel@gmail.com
Консультації	Очні консультації проводяться кожний перший і третій вівторок для здобувачів вищої освіти на кафедрі природничих наук з методиками навчання. Он-лайн консультації по Viber, Google Meet та e-mail (vugmel@gmail.com)

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.

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.

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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 4,0 кредити ECTS, 120 годин.

ЗМІСТ 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.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

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.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://vuzlib.com/content/category>
2. <http://www.nbuu.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

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Рівень знань здобувачів вищої освіти оцінюється відповідно до Положення про оцінювання знань та умінь здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету (https://www.rshu.edu.ua/files/univer/pol_ocinuvana_znan_umin_zvo_rshu_2018_zamin.pdf).

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою 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 виконання практичних робіт; оцінка (бали) за контрольну роботу, оцінка (бали) за участь у наукових конференціях, олімпіадах, підготовку наукових публікацій; оцінка (бали) за підсумковий контроль.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти під час вивчення дисципліни «Концепція здорового способу життя»

Критерії за видами діяльності

№ з/п	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
Т1 – Т3	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	1	3
	Виконання завдань самостійної роботи	2	6
	Модульний контроль	5	5
Т4 – Т6	Перевірка готовності до виконання практичної роботи	1	3
	Виконання завдань самостійної роботи	2	6
	Модульний контроль	5	5
Т7 – Т10	Своєчасне виконання та результативний захист завдань практичної роботи	1	4
	Виконання завдань самостійної роботи	2	8
	Модульний контроль	5	5
Т11–Т12	Своєчасне виконання та результативний захист завдань лабораторної роботи	1	2
	Виконання завдань самостійної роботи	2	4
	Контрольна робота з СРС	4	4
	Модульний контроль	5	5
Іспит			40
Разом			100

Контрольна робота з самостійної роботи здобувача вищої освіти:

4 бали – здобувач вищої освіти логічно, правильно відтворює навчальний матеріал, самостійно аналізує та розкриває суть питання, формує узагальнення та висновки;

3 бали – здобувач вищої освіти правильно відповідає на поставлені запитання, обґрунтовує відповіді з окремими неточностями;

2 бали – здобувач вищої освіти дає визначення окремих логічних понять, в загальному відповідає на поставлені питання;

1 бал – здобувач вищої освіти фрагментарно відповідає на питання, але не в змозі зробити висновки.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання. При організації освітнього процесу в Рівненському державному гуманітарному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі, лаборанти та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу у РДГУ, Положення про академічну доброчесність, Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти, Положення про практики здобувачів вищої освіти, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти, Положення про державну атестацію здобувачів вищої освіти тощо.

Кожен викладач ставить здобувачам вищої освіти вимоги та правила поведінки на заняттях, доводить до їх відома про методичні рекомендації щодо виконання різних видів робіт. Система вимог і правил поведінки здобувачів вищої освіти на заняттях включає обов'язкову присутність здобувача під час практичного заняття; недопустимість запізнь на заняття; заборона користування під час заняття мобільним телефоном, планшетом, чи іншими мобільними пристроями; відповідальність за несвоєчасне виконання завдань, поставлених викладачем тощо.

В методичних рекомендаціях щодо виконання різних видів робіт, конкретизуються вимоги до їх виконання, вказується форма представлення здобувачем вищої освіти відповідей у різних форматах (усна відповідь, реферат, презентація, відеоматеріал тощо), що передбачає можливість самоконтролю та досягнення результатів навчання.

Перескладання модулів, екзамену за поважних причин відбувається у термін ліквідації академічних заборгованостей, визначених деканатами. Здобувачі вищої освіти, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку. Здобувачам вищої освіти надається право підвищувати свій рейтинг лише шляхом складання екзамену за графіком екзаменаційної сесії. Не допускається перескладання екзамену з метою підвищення оцінки.

Політика щодо академічної доброчесності. Основною функцією системи запобігання та виявлення текстових запозичень є підвищення якості навчання, розвиток навичок коректної роботи із джерелами інформації, необхідність самостійності та індивідуальності створення авторської роботи.

Метою впровадження системи запобігання та виявлення текстових запозичень є формування вимог дотримання наукової етики, підвищення відповідальності науково-педагогічних, педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти за виявлення плагіату у їхніх роботах. Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу, (реферат, презентацію тощо) повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в індивідуальній роботі здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і повторно виконує індивідуальні завдання повторно зі зміною тематики. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані в позаурочний час.

Перевірку робіт здобувачів вищої освіти на наявність у них текстових запозичень перед допуском до доповіді, чи захисту кваліфікаційної роботи проводять за допомогою системи [StrikePlagiarism.com](https://www.strikeplagiarism.com), яка рекомендована МОН України.

Силабус розроблений на основі робочої програми навчальної дисципліни, **«Концепція здорового способу життя»** протокол № 6 від «30» серпня 2023р.