**Силабус курсу «Основи здоров’я»**

**2020–2021 н.р.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва курсу** | Основи здоров’я |
| **Адреса викладання курсу** | вул. Грушевського 4, 79005 Львів  |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна** | біологічний факультет, кафедра фізіології людини і тварин |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | 01 Освіта / Педагогіка, 014 Середня освіта (предметна спеціальність 014.05 Біологія та здоров'я людини) |
| **Викладачі курсу** | доцент кафедри фізіології людини і тварин к.б.н. Бичкова Соломія Володимирівна |
| **Контактна інформація викладачів** | s.bychkova@gmail.com |
| **Консультації по курсу відбуваються** | щочетверга, 14:00–15:00 год (вул. Грушевського 4, ауд. 340) |
| **Сторінка курсу** |  https://bioweb.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/11/Sylabus-osnovy-zdorovia\_2021.docx |
| **Інформація про курс** | Курс формує уявлення про здоров’я людини і розкриває поняття психічного, фізичного та соціального здоров’я людини; дає знання про методи та технології збереження здоров’я, навички піклування про здоров’я;закладає основи здорового способу життя, формує поняття важливості фізичного, соціального та психологічного здоров’я |
| **Коротка анотація курсу** | Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Основи здоров’я” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 014-Середня освіта, спеціалізації “Біологія і хімія”,яка викладається в ІІ семестрі в обсязі 4 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою).Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів:1. Поняття здоров’я. Сфери життя людини та підтримання здоров’я. Фізичне здоров’я.2. Психічна, духовна і соціальна складові здоров’я.У першому модулі розглядають основні поняття здоров’я та його складових, як вони реалізуються у різних сферах життя. Розкривається поняття фізичного здоров’я та значення таких чинників як рухова активність, харчування, особистої гігієни та відпочинку для збереження здоров’яУ другому модулі вивчають поняття емоційної зрілості, самовираження, самовиховання та формується поняття соціальної компетентності. |
| **Мета та цілі курсу** | Метою викладання навчальної дисципліни “Основи здоров’я” є отримання знань студентів про важливість різних аспектів життя для збереження здоров’я організму людини.Основними цілями вивчення дисципліни “Системна фізіологія” є формування у студентів уявлення про методи підтримання здоров’я |
| **Література для вивчення дисципліни** | Основна література:1. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров’язбережувальної компетентності учнів: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2016. 248 с
2. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоро’язбережувальне виховання: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013
3. Сливка Л. Здоров’язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016.200 с
4. Тетяна Гільберг,Світлана Тарнавська, Ніна Павич Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ»,навч.- метод.ипосібник,К – 2019.
 |
| **Тривалість курсу** | один семестр |
| **Обсяг курсу** | 180 год, з яких 64 год аудиторних занять, з них 32 год лекцій, 32 год практичних занять, та 116 год самостійної роботи |
| **Очікувані результати навчання** | Після завершення цього курсу студент буде:* знати усі складові здоров’я та їхній вплив та значення в житті людини для підтримання та збереження здоров’я;
* вміти підтримувати здоровий спосіб життя, мати навички та мотивацію до збереження здоров’я.
 |
| **Ключові слова** | Здоров’я  |
| **Формат курсу** | очний/заочний  |
|  | проведення лекцій, семінарських робіт та консультації для кращого розуміння тем |
| **Теми** | Наведено у табл. 1 |
| **Підсумковий контроль, форма** | залік у кінці семестру |
| **Пререквізити** | Для вивчення курсу студенти потребують базових знань із анатомії, фізіології та психології людини. |
| **Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу** | лекції, презентація (ілюстрація, демонстрація), розповіді, пояснення, дискусія |
| **Необхідне обладнання** | персональний комп’ютер, загальновживані комп'ютерні програми і операційні системи, проектор |
| **Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)** | Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:* семінарські заняття: 50 % семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50;
* контрольні заміри (модулі): 50 % семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50.

Залік студент отримує на підставі результатів виконання ним усіх видів робіт на практичних заняттях та контрольних замірів протягом семестру. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Питання до модульних контролів (замірів знань)** | 1. Сучасне уявлення про здоров’я. Визначення і поняття.
2. Сфери життя людини та їхня роль у здоров’ї.
3. Взаємозв’язок фізичної, духовної, психологічної та соціальної складових здоров’я.
4. Планування життя. Ціль – здоровий спосіб життя. Мотивація і формування навичок.
5. Фізична складова здоров’я.
6. Рухова активність,
7. Здорове харчування. Надмірна вага – загроза здоров’ю. Контроль ваги тіла.
8. Особиста гігієна сон та повноцінний відпочинок та їхнє значення для здоров’я.
9. Психологічна складова здоров’я. Самооцінка і самовизначення.
10. Емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров’я.
11. Самодисципліна. Раціональне планування часу. Самовиховання.
12. Репродуктивне здоров’я.
13. Соціальна складова здоров’я.
14. Спілкування і стосунки з оточенням.
15. Значення друзів, родини в соціальному здоров’ї.
16. Взаємозв’язок особистої, глобальної та національної безпеки.
17. Екологічне виховання школярів та його значення для збереження здоров’я людини.
18. Вплив інформаційного середовища на здоров’я молоді.
 |
| **Опитування** | Усне, письмове. |

Таблиця 1

Схема курсу «Основи здоров’я»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тиждень | Тема занять (перелік питань) | Форма діяльності та обсяг годин | Додаткова література / ресурс для виконання завдань (за потреби) | Термін виконання |
| 1, 2 | Сучасне уявлення про здоров’я. Оцінка стану здоров’я. | Лекції – 4 год,практ. заняття – 4 год,самостійна робота – 36 год |  | 2 тижні |
| 3,4,5,6,7,8 | Фізична складова здоров’я | Лекції – 12 год,практ. заняття – 12 год,самостійна робота – 40 год |  | 6 тижнів |
| 9,10,11,12 | Психологічна складова здоров’я | Лекції – 8 год,практ. заняття – 8 год,самостійна робота – 20 год |  | 4 тижні |
| 13,14,15,16 | Соціальна складова здоров’я | Лекції – 8 год,практ. заняття – 8 год,самостійна робота – 20 год |  | 4 тижні |