**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’я  У 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 |