Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра фізіології людини і тварин

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Декан біологічного факультету
_____ доц. Хамар І. С.
"13" 02 2019 р.
(Ухвалено Вченою радою
біологічного факультету
від "13" 02 2019 р.,
протокол № 9)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

спеціальність **014 – Середня освіта**

факультет **біологічний**

Львів – 2019

Робоча програма «Основи здоров'я» для студентів
за напрямом підготовки 4 – Середня освіта
_____. „___" _____, 2019 р. - 9 с.

Розробники:

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізіології людини і тварин
Протокол №_9_від "08" лютого 2019 р.

Завідувач кафедри фізіології людини і тварин

_____/проф. Манько В.В. /
(підпис)

"_____"_____ 2019 р.

Схвалено методичною радою біологічного факультету

Протокол №3 від "13" 02. 2019 р.

"13" 02. 2019 р. Голова _____/ доц. Гончаренко В.І. /
(підпис)

© Ренкас Н.Я., 2019
© Львівський національний університет імені Івана Франка, 2019

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 4</td><td>Галузь знань
01 – Освіта/Педагогіка
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Вибіркова дисципліна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
_____
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів</td><td rowspan="4">Спеціальність (професійне спрямування)
014 – Середня освіта</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 4</td><td>2-й</td><td></td></tr>
<tr><td>.</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 120</td><td>4-й</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="8">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4
самостійної роботи студента – 3,5</td><td rowspan="8">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
бакалавр</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>32 год.</td><td>.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>32 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>56 год.</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">залік</td></tr>
</table>

Примітка.

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

для денної форми навчання – 1:1,14

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: оволодіння майбутніми вчителями школи комплексом знань, умінь та навичок, які будуть сприяти формуванню свідомого ставлення до життя і здоров'я, їхньому фізичному, соціальному, психічному і духовному розвитку.

Завдання: сформувати у студентів системний підхід до розуміння основних засад здорового способу життя, за рахунок всебічного висвітлення міждисциплінарних напрямів, в основі якого лежить уявлення про фізіологічні та психофізіологічні резерви систем організму, що забезпечують стійкість здоров'я людини умовах впливу на нього мінливих умов зовнішнього і внутрішнього середовища.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен
знати: основні принципи, шляхи й методи збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я: вікові особливості дітей та підлітків; гігієнічні нормативи і санітарні заходи зі створення найсприятливіших умов для багатогранної діяльності та життя людини; особливості застосування інтерактивних методів з курсу "Основи здоров'я".
вміти: вміти застосувати отримані знання в своїй майбутній професійній діяльності; аналізувати навчальну програму, підручники та навчальні посібники з основ здоров'я; організовувати навчальну та позанавчальну діяльність учнів з зазначеного предмету, прищепити в учнів інтерес до власного здоров'я, формувати бажання його зберігати та зміцнювати в усіх його аспектах протягом життя; забезпечувати безпечні та здорові умови у навчальному закладі, впроваджувати в практику новітні здоров'язберігаючі технології, здійснювати моніторинг рівня здоров'я учасників освітнього процесу

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль І. Основи здоров'я як наука.

Тема 1. Здоров'я, безпека і превентивна освіта. Цінність здоров'я. Стан здоров'я молоді у світі. Стан здоров'я молоді в Україні. Взаємозв'язок здоров'я і освіти. Права дитини й освіта в галузі здоров'я і безпеки.
Тема 2. Здоров'язбережна компетентність і превентивна освіта. Поняття здоров'язбережної компетентності і превентивної освіти. Складники здоров'язбережної компетентності. Мета й очікуванні результати шкільної превентивної освіти. Зміст і методи формування дітей та підлітків здоров'язбережної компетентності.
Тема 3. Новітня історія профілактичної освіти. Дакарські рамки дій «Освіта для всіх». FRESH: універсальна рамка для ефективного забезпечення здоров'я у школах. Школи сприяння здоров'ю. Школи, дружні до дитини. Статева освіта і клініки дружні до молоді

Змістовий модуль ІІ. Психосоціальний розвиток дітей і підлітків.

Тема 4. Розвиток і вікова періодизація дітей та підлітків. Поняття розвитку і віку. Визначення ООН щодо підліткового віку і юності. Вікова періодизація. Стадії розвитку за Еріком Еріксоном. Закономірності дитячого розвитку за Виготським. Провідна діяльність та періодизація за Ельконіним. Стадії когнітивного розвитку за Піаже.
Тема 5. Особливості психосоціального розвитку учнів початкової школи. Особливості розвитку учнів 1-4 класів.
Тема 6. Особливості психосоціального розвитку учнів основної школи. Особливості розвитку учнів 5-9 класів.
Тема 7. Особливості психосоціального розвитку учнів старшої школи. Особливості розвитку головного мозку учнів 10 (11) класу. Пізнавальні процеси у старшому підлітковому віці. Емоційна сфера старшокласників. Соціальний розвиток юнаків і дівчат. Психосоціальний розвиток учнів 10-11-го класу

Змістовий модуль ІІІ. Фізіологія та основи здоров'я.

Тема 8. Фізіологічні основи гігієни харчування. Безпека харчування: сучасні проблеми. Вимоги до раціонального харчування. Вимоги до харчового раціону. Вимоги до режиму харчування.

Вимоги до прийому їжі. Особливості харчування різних груп населення. Норми харчування для населення України. «Рекомендації щодо здорового харчування дорослих» - Рекомендації МОЗ У 2017р.). Гарвардська «тарілка здорового харчування». «Рекомендації МОЗ України щодо здорового харчування учнів» - 2018р.

Тема 9. Медицина та основи здоров'я. Аналіз простудних захворювань. Чинники, що викликають простудні захворювання. Поняття про простудно-інфекційних захворюваннях. Фізіологія імунітету. Профілактичні щеплення. Основи попередження простудних і простудно-інфекційних захворювань. Основи поведінки при простудних і простудно-інфекційних захворювання. Натуропатія. Фітотерапія. Гомеопатія.

Тема 10. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологічна характеристика розминки. Вплив фізичних навантажень на показники серцево-судинної системи. Вплив фізичних навантажень на показники дихальної системи. Вплив фізичних навантажень на показники нервовом'язового апарату. Фізіологічна характеристика втоми та перевтоми. Фізіологічна характеристика відновлення, фази відновлення. Фізіологічні основи масажу. Найпопулярніші види «спорту» сьогодення.

Тема 11. Фізіологічні основи терморегуляції та загартовування. Механізми терморегуляції людини. Фізична терморегуляція. Хімічна терморегуляція. Терморегуляція і умови життя сучасної людини. Основи загартовування. Методики і принципи загартовування. Принцип систематичності Принцип пульсуючих температурних впливів. Принцип поступовості. Принцип комплексності. Принцип індивідуалізації. Місцеві засоби загартовування. Система загального і місцевого загартовування. Загартовування до спеки.

Змістовий модуль IV. Гієна дітей та підлітків.

Тема 12. Особиста гігієна. Гігієна тіла: гієна хлопців та дівчат. Гієна одягу та взуття. Гігієна сну.

Тема 13. Державні санітарні правила і норми для загальноосвітніх навчальних закладів Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти. Гігієнічні вимоги до робочого місця учня. Забезпечення харчуванням. Наказ МОЗ У «Щодо організації проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв і організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб» від 08.08.2002 р.

Тема 14. Гігієна навчально-виховного процесу в школі. Санітарні вимоги до організування навчального середовища у школі. Гігієнічні вимоги до уроку. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури. Гігієнічні вимоги до складання розкладу в початковій школі.

Тема 15. Раціональна організація життєдіяльності школяра і студента

Тема 16. Підсумкове заняття.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		Л	п	лаб	Інд	Ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Основи здоров'я як наука												
Т.1. Здоров'я, безпека і превентивна освіта. Цінність здоров'я. Стан здоров'я молоді у світі. Стан здоров'я молоді в Україні. Взаємозв'язок здоров'я і освіти. Права дитини й освіта в галузі здоров'я і безпеки	13	2	2			7						
Т.2. Здоров'язбережна компетентність і превентивна освіта. Поняття здоров'язбережної компетентності і превентивної освіти. Складники здоров'язбережної компетентності. Мета й очікуванні результати шкільної превентивної освіти. Зміст і методи формування дітей та підлітків здоров'язбережної компетентності.	13	2	2			7						
Т.3. Новітня історія профілактичної освіти. Дакарські рамки дій «Освіта для всіх». FRESH: універсальна рамка для ефективного забезпечення здоров'я у школах. Школи сприяння здоров'ю. Школи, дружні до дитини. Статева освіта і клініки дружні до молоді	13	2	2			7						
Разом – зм. модуль 1	**39**	**6**	**6**			**21**						
Змістовий модуль 2. Психосоціальний розвиток дітей і підлітків												
Т.4. Розвиток і вікова періодизація дітей та підлітків. Поняття	12	2	2			8						

розвитку і віку. Визначення ООН щодо підліткового віку і юності. Вікова періодизація. Стадії розвитку за Еріком Еріксоном. Закономірності дитячого розвитку за Виготським. Провідна діяльність та періодизація за Ельконіним. Стадії когнітивного розвитку за Піаже.												
Т.5. Особливості психосоціального розвитку учнів початкової школи. Особливості розвитку учнів 1-4 класів.	12	2	2			8						
Т.6. Особливості психосоціального розвитку учнів основної школи. Особливості розвитку учнів 5-9 класів.	12	2	2			8						
Т.7. Особливості психосоціального розвитку учнів старшої школи. Особливості розвитку головного мозку учнів 10 (11) класу. Пізнавальні процеси у старшому підлітковому віці. Емоційна сфера старшокласників. Соціальний розвиток юнаків і дівчат.. Психосоціальний розвиток учнів 10-11-го класу	11	2	2			7						
Разом – зм. модуль 2	**47**	**8**	**8**			**31**						
Змістовий модуль 3. Фізіологія та основи здоров'я												
Т.8. Фізіологічні основи гігієни харчування. Безпека харчування: сучасні проблеми. Вимоги до раціонального харчування. Вимоги до харчового раціону. Вимоги до режиму харчування. Вимоги до прийому їжі. Особливості харчування різних груп населення. Норми	12	2	2			8						

харчування для населення України. «Рекомендації щодо здорового харчування дорослих» - Рекомендації МОЗ У 2017р.). Гарвардська «тарілка здорового харчування». «Рекомендації МОЗ України щодо здорового харчування учнів» - 2018р.												
Т.9. Медицина та основи здоров'я. Аналіз простудних захворювань. Чинники, що викликають простудні захворювання. Поняття про простудно-інфекційних захворюваннях. Фізіологія імунітету. Профілактичні щеплення. Основи попередження простудних і простудно-інфекційних захворювань. Основи поведінки при простудних і простудно-інфекційних захворювання. Натуропатія. Фітотерапія. Гомеопатія.	12	2	2			8						
Т.10. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Фізіологічна характеристика розминки. Вплив фізичних навантажень на показники серцево-судинної системи. Вплив фізичних навантажень на показники дихальної системи. Вплив фізичних навантажень на показники нервовом'язового апарату. Фізіологічна характеристика втоми та перевтоми. Фізіологічна характеристика відновлення, фази відновлення. Фізіологічні основи масажу. Найпопулярніші види	12	2	2			8						

«спорту» сьогодення.												
Т.11. Фізіологічні основи терморегуляції та загартовування. Механізми терморегуляції людини. Фізична терморегуляція. Хімічна терморегуляція. Терморегуляція і умови життя сучасної людини. Основи загартовування. Методики і принципи загартовування. Принцип систематичності. Принцип пульсуючих температурних впливів. Принцип поступовості. Принцип комплексності. Принцип індивідуалізації. Місцеві засоби загартовування. Система загального і місцевого загартовування. Загартовування до спеки.	11	2	2			7						
Разом – зм. модуль 3	**47**	**8**	**8**			**31**						
Змістовий модуль 4. Гієна дітей та підлітків												
Т.12. Особиста гігієна. Гігієна тіла: гієна хлопців та дівчат. Гієна одягу та взуття. Гігієна сну.	12	2	2			8						
Т.13. Державні санітарні правила і норми для загальноосвітніх навчальних закладів Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти. Гігієнічні вимоги до робочого місця учня. Забезпечення харчуванням. Наказ МОЗ У «Щодо організації проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв і організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб» від 08.08.2002 р.	12	2	2			8						

Т.14. Гігієна навчально-виховного процесу в школі. Санітарні вимоги до організування навчального середовища у школі. Гігієнічні вимоги до уроку. Гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури. Гігієнічні вимоги до складання розкладу в початковій школі.	12	2	2			8						
Т.15. Раціональна організація життєдіяльності школяра і студента. Актуальна інфографіка: Як найшвидше вивчити що завгодно.	13	2	2			9						
Т.16. Підсумки		2										
Разом – зм. модуль 4	**49**	**8**	**8**			**33**						
Усього годин	**182**	**32**	**32**			**116**						
Модуль 2												
Усього годин	**182**	**32**	**32**			**116**						

5.Теми семінарських занять

Не передбачено програмою

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1	Проблеми здоров'я дітей шкільного віку	2	
2	Сучасні екологічні проблеми і здоров'я людини	2	
3	Профілактика комп'ютерної залежності в дітей	2	
4	Вплив шкідливих звичок батьків на розвиток дітей	2	
5	Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях	2	
6	Система охорони здоров'я у розвинених країнах та їх особливості	2	
7	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 1 клас	2	
8	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 2 клас	2	
9	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 3 клас	2	
10	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 4 клас	2	
11	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 5 клас	2	
12	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 6 клас	2	
13	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 7 клас	2	
14	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 8 клас	2	
15	Шкільна програма з курсу «Основи здоров'я» 9 клас	2	
16	Підсумкове заняття.	2	
	Разом	**32**	

7. Теми лабораторних занять для денної форми навчання

Не передбачено програмою

8. Самостійна робота для денного навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин Денне
1	Плогінг, інтенсивно-інтервалне тренування, зумба, new зумба	8
2	Пелотон, Львівське об'єднання «Критична маса»	16
3	Барре-фітнес, Ninja Warrior, Екзерсис	16
4	Повітряна акробатика на полотнах, пілон, флай-йога, фітнес-лейді	16
5	Варкрафт, стречінг, скандинавська ходьба	16
6	Киборспорт, мотогонки, стрілецький спорт, фехтування	16
7	Екстремальні види спорту	16
8	Дихання у спорті. Лікувальне дихання – методика Стрельникової	8
9	Мобільні додатки для занять спортом, харчовим раціоном та режимом сну	4
разом		**116**

9. Індивідуальні завдання

Не передбачене програмою

10.Методи навчання

Словесні (лекція, пояснення, розповідь), наочні (демонстрація, ілюстрація) практичні (лабораторні роботи).

11. Методи контролю

Усне опитування, тестування

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота															Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1			**Змістовий модуль 2**				**Змістовий модуль 3**				**Змістовий модуль 4**				**балів**	**балів**
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	Т12	Т13	Т14	Т15		
20 балів			10 балів				10 балів				10 балів				50	100

Т1, Т2 ... Т15 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: вузу, національна та ECTS

Оцінка ECTS	Оцінка в балах	За національною шкалою	
		Оцінка	
Екзаменаційні оцінки			
A	90 – 100	5	Відмінно
B	81-89	4	Дуже добре
C	71-80		Добре
D	61-70	3	Задовільно
E	51-60		Достатньо
Залікові оцінки			
Оцінка ECTS	Оцінка в балах	За національною шкалою	
		Залікова оцінка	
A	90 – 100	Зараховано	
B	81-89	Зараховано	
C	71-80	Зараховано	
D	61-70	Зараховано	
E	51-60	Зараховано	

13. Методичне забезпечення

1. Підручники та їх електронні форми.
2. Навчальні посібники та опорні конспекти лекцій, мультимедійні презентаціях лекцій.
3. Таблиці, фото.

14. Рекомендована література

Базова

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – с. 1-4.
2. Бойченко Т.Є Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т.Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11-12. – С. 6-7.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – с. 1-6.
4. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.: навч. посіб. для перенідготовки спеціалістів ОКР «бакалавр» : у 2 ч. / Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. –196 с.
5. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред Л. М Проколієнко. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
6. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я / В. Лозинський. – К. : Главник, 2008. – 160 с.
7. Омельченко Л.П. Здоров'ятворча педагогіка / Омельченко Л.П., Омельченко О.В.. – К. : Вид.група «Основа», 2008. – 205 с.
8. Пометун О., Л.Пироженко Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт. – укл.: Пометун О., Пироженко Л. – К.: А.П.Н.; 2002. – 136 с.
9. Чернишова Є.Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини / Чернишова Є.Р.. - К.: Видавничий дім «Букер», 2007. – 200 с.
10. Реализация оздоровительной функции образования: проблемы теории и практики: Учебно-метод. пособ. /Под ред. Васильковой О.И, Популь В.С., Челах Г.Е. – Донецк: Каштан, 2008. – 168 с.

Допоміжна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье // 3-е изд. доп. и перераб. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Бойченко Т. Формування в учнів середньої школи системи знань про здоров'я людини / Т Бойченко. – К. : Наук. думка, 2001. – 257 с.
4. Гундаров М. А. Медико-соціальні проблеми здорового способу життя / М. А. Гундаро. – К : ІЗМН, 1999. – 83 с.
5. Зубалій М. Складові здорового способу життя / М. Зубалій // Завуч. – 2000. – № 20. – Липень. – С. 29.
6. Кондратюк С. М. Здоров'я школярів – головна умова їх гармонійного розвитку / С. М. Кондратюк // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ ім. А. С. Макаренка, 1999. – С. 299–308.

Наказ МОН України «Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді» від 21.07.2004 №605.

15. Інформаційні ресурси

1. Вайнер Эдуард Наумович Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 5-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2007. – 416 с.: 60x88 1/16. – (Здоровый образ жизни). (обложка) ISBN 978-5-89349-329-0 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/127614 читать

2. Науково-методичний журнал «Основи здоров'я» – Режим доступу http://journal.osnova.com.ua/journal/40-%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8 %D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F

Автор Н. І. Ременас / (підпис)

(прізвище та ініціали)