

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра фізіології людини і твари

Затверджено на засіданні
кафедри фізіології людини і тварин
біологічного факультету
Львівського національного університе-
ту імені Івана Франка
(протокол № 1 – від 31__08__2021 р.)
Завідувач кафедри проф. Манько В.В.

Завідувач кафедри 

Силабус із навчальної дисципліни
«Основи здоров'я людини»,
що викладається в межах ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів
зі спеціальності **014.05 «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»**

Львів 2021

Назва курсу	Основи здоров'я людини
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 тваринк.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 VI семестрі в обсязі 3 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 “Основи здоров'я” 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

	<p>2. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоров'язбережувальне виховання: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013</p> <p>3. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с</p> <p>4. Тетяна Гільберг, Світлана Тарнавська, Ніна Павич Методика навчання інтегрованого курсу «Я досліджую світ», навч.-метод. і посібник, К – 2019.</p>
Тривалість курсу	один семестр
Обсяг курсу	90 год, з яких 32 год аудиторних занять, з них 16 год лекцій, 16 год практичних занять, та 58 год самостійної роботи
Очікувані результати навчання	<p>Після завершення цього курсу студент буде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Іспит 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, загальноживані комп'ютерні програми і операційні системи, проектор
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контрольні заміри (два модулі): 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50 (два модулі по 25 балів); • іспит: 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50. <p>Підсумкову оцінку студент отримує на підставі сумарного результату за модулі та складання іспиту.</p>

<p>Питання до модульних контролів (замірів знань)</p>	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
	<p style="text-align: center;">Змістовий модуль 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічна складова здоров'я. Самооцінка і самовизначення. 2. Емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров'я. 3. Самодисципліна. Раціональне планування часу. Самовиховання. 4. Репродуктивне здоров'я. 5. Соціальна складова здоров'я. 6. Спілкування і стосунки з оточенням. 7. Значення друзів, родини в соціальному здоров'ї. 8. Взаємозв'язок особистої, глобальної та національної безпеки. 9. Екологічне виховання школярів та його значення для збереження здоров'я людини. 10. Вплив інформаційного середовища на здоров'я молоді.
<p>Опитування</p>	<p>Усне, письмове.</p>

Таблиця 1

Тиж- день	Тема занять (перелік питань)	Форма діяльності та обсяг годин	Додаткова література / ре- сурс для виконання завдань (за потреби)	Термін виконання
1, 2	Сучасне уявлення про здоров'я. Оцінка стану здоров'я.	Лекції – 4год, практ. заняття – 4год, самостійна робота – 36 год		2 тижні
3,4,5,6 ,7,8	Фізична складова здоров'я. Рациональне харчу- вання	Лекції – 4год, практ. заняття – 4год, самостійна робота – 40 год		6 тижнів
9,10,	Психологічна скла-	Лекції – 4год,		4 тижні

11,12	дова здоров'я	практ. заняття – 4год, самостійна робота – 20 год		
13,14, 15,16	Соціальна складова здоров'я	Лекції – 4год, практ. заняття – 4год, самостійна робота – 20 год		4 тижні

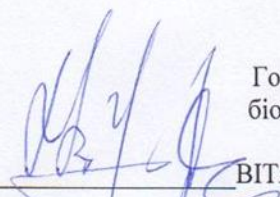
Автор



БИЧКОВА СОЛОМІЯ

"Погоджено"

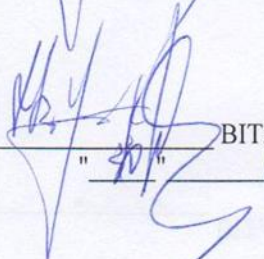
Голова методичної ради
біологічного факультету



ВІТАЛІЙ ГОНЧАРЕНКО

" 30 " 08. 2021 р.

Гарант ОПП



ВІТАЛІЙ ГОНЧАРЕНКО

" 30 " 08. 2021 р.
