МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра біохімії

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри біохімії
біологічного факультету
Львівського національного
університету імені Івана Франка
(протокол № _11__ від «_01» березня 2021 р.)

Завідувач кафедри проф. Сибірна Н.О.

Силабус навчальної дисципліни
«ВАЛЕОЛОГІЯ»,
що викладається в межах ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів
за предметною спеціальністю 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Львів 2021

Назва курсу	Валеологія
Адреса викладання курсу	Вул. Грушевського 4, 79005 Львів
Факультет та кафедра, заякою закріплена дисципліна	Біологічний факультет, кафедра біохімії
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01-Освіта / Педагогіка, спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'людини)
Викладачі курсу	Доцент кафедри біохімії, к.б.н. Гачкова Галина Ярославівна
Контактна інформація викладачів	halyna.hachkova@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	вул. Грушевського 4, або онлайн на платформі Zoom (час проведення онлайн консультацій погоджувати з викладачем через електронну пошту або месенджери (Viber, Telegram)).
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Курс розроблений таким чином, щоб сформувати у студентів компетентне розуміння основ здорового способу життя, який передбачає відмову від шкідливих звичок, збалансоване харчування, фізичну активність, раціонально організований режим відпочинку і праці.
Коротка анотація курсу	Навчальний курс "Валеологія" є дисципліною зі спеціальності 014.05 Середня освіта (біологія та здоров'я людини) для освітньо-професійної програми Середня освіта (біологія та здоров'я людини) у IV семестрі в обсязі 6 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Програма навчальної дисципліни включає один змістовий модуль: "Основи здорового способу життя". Цей курс охоплює основні принципи здорового способу життя, проблеми збереження фізичного, репродуктивного, психічного і духовного здоров'я людини; впливу на стан здоров'я рухової активності, харчування, режиму дня, загартовування, шкідливих звичок і залежностей; екологічних, біологічних та хімічних чинників, генетичних факторів; основні способи формування та зміцнення здоров'я, забезпечення тривалого й активного довголіття, профілактики захворювань.
Мета та цілі курсу	Метою вивчення навчальної дисципліни "Валеологія"є формування валеологічного світогляду, мотивації на збереження здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості. **Цілі:** • сформувати знання про фактори, які визначають стан здоров'я; • сформувати знання про негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їхнього негативного впливу на стан здоров'я людини; • сформувати знання про принципи збалансованого харчування та роль нераціонального харчування як визначального чинника у розвитку надмірної маси тіла, порушення ліпідного обміну і толерантності до вуглеводів, артеріальної гіпертензії та інших функціональних порушень, які є передумовою виникнення серцево-судинних захворювань. • здобуття студентами фахових компетентностей (здатніть давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування з метою попередження

	виникнення хвороб, які пов’язані з незбалансованим харчуванням; складати індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів; обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров’я; вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення).
Література для вивчення дисципліни	**Основна література** 1. Безпека харчування: сучасні проблеми. Посібник-довідник/ В. Баб'юк, О.В.Макарова і ін. – Чернівці: Книги-ХХІ, 2005. – 456 с. 2. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с. 3. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г.Булич, І.В.Муравов. - К.: ІЗМН, 1997. – 224 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан. - К.: Центр учбової літератури, 2008.- 214 с. 5. Грушко В.С. Здоров’я людини та основи здорового способу життя: Навчальний посібник з курсу "Валеологія". – Тернопіль, 2012. – 386 с. 6. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. [навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999. - 368 с. 7. Кара С. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – 156 с. 8. Міхеєнко, О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. Суми : Університетська книга, 2017. 316 с. 9. Орловська, В.В. Здоров'я людини. - Ч. ІІ / В В Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с. 10. Осіпов, В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с. 11. Основы валеологии в 3х томах / Под общей ред. В.П. Петленко. - К.: Олимпийская литература, 1999. 12. Bobrovnitsky, I. P., Lebedeva, O. D., & Yakovlev, M. Yu. (2011). Evaluation of the functional reserves of the body and the identification of individuals at risk of common diseases. Questions of balneology, physiotherapy and medical physical culture, 6, 40–43. **Додаткова література** 1. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья: [Книга для учителей и студентов педагогических специальностей] / Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев. - Самара: Издательский дом «Бахрах - М», 2003. - 272 с. 2. Назарова І.Б. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї. – Київ: Медицина, 2007. – 224 с. 3. Скурихина И.М. Химический состав пищевых продуктов / И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева. - М.: 1987. 11. Смоляр В.И. Рациональное питание / В.И.Смоляр. - К.: 1991.- С. 8- 102. 4. Цілісна система оздоровления. Валеологія. – 2000. №16. – с. 19-21. 5. Bendíková, E., Marko, M., & Šmída, L. (2018). Influence of Change in Content of Physical and Sport Education as Case Study on Level of Dynamic Function of Spine among Secondary School Female Students. European Journal of Contemporary Education, 7(4),

	633–641. 6. Gavrilova, M. A., & Semchuk, N. M. (2006). About results of diagnostics of the method of valeological education. Retrieved from: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=238. 7. Kazin, E. M., Krasnoshlykova, O. G., & Ptakhina, Yu. A. (2017). Criteria and indicators for assessing the professional self-determination of pupils of boarding schools with various adaptive capabilities. Valeology, 1, 18–24.
Тривалість курсу	Один семестр
Обсяг курсу	*Денна форма навчання*: 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 вивчення цього навчального курсу студент буде **знати:** • – фактори, які визначають стан здоров'я; – негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я людини; – принципи раціонального харчування та вплив харчування на виникнення хвороб; – причини виникнення, шляхи зараження, поява та шляхи профілактики інфекційних хвороб. **вміти:** • – передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та – виникнення захворювань; – давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування; – запобігти зараження інфекційними хворобами, зокрема тими, що набули соціального значення; – скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів; – обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я; – вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.
Ключові слова	Здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, біоритми, раціональне харчування, старіння, шкідливі звички, стрес
Формат курсу	Очний (денна)
	Проведення лекцій, практичних занять та консультацій для кращого розуміння тем
Теми	Наведено у табл. 1
Підсумковий контроль, форма	Залік наприкінці семестру
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з хімії біоорганічної, біохімії, генетики, цитології, гістології, молекулярної біології, фізіології людини і тварин. Навчальна дисципліна "Валеологія" інтегрує знання, отримані при вивченні цих дисциплін.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Лекції, презентації (ілюстрація, демонстрація), розповіді, пояснення, розв'язування ситуативних задач, дискусія. Використання веб-ресурсів для дистанційного навчання (платформи Moodle, Zoom та Microsoft Teams). Усі матеріали навчального курсу розміщено на платформі електронного навчання Moodle.
Необхідне обладнання	Персональний комп'ютер, загальновживані комп'ютерні програми і операційні системи, мультимедійний проектор
Критерії оцінювання	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Максимальна

(окремо для кожного виду навчальної діяльності)	кількість балів при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни становить: за поточну успішність – 50 балів; на іспиті – 50 балів. Поточна успішність оцінюється за результатами 2 письмових модульних контрольних робіт (МКР) та практичних занять (ПЗ): МКР 1 (тести): 15 балів (50 тестових завдань – по 0,3 бали за кожне); МКР 2 (тести): 15 балів (50 тестових завдань – по 0,3 бали за кожне); ПЗ: 20 балів (15 балів – доповідь; 5 балів – рецензування). Іспит проводиться в усній формі за єдиними білетами, які складаються лектором і затверджуються на засіданні кафедри. Екзаменаційний білет включає 3 розгорнуті питання. Іспит оцінюється за відповідями на екзаменаційний білет: 48 балів – за 3 розгорнуті питання; 2 бали – за додаткові уточнюючі питання. **Академічна доброчесність.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти передбачає самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання; посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, відомостей; надання достовірної інформації про результати навчальної діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.
Питання до модульних контролів замірів знань)	1. Місце валеології в системі наук про здоров’я. 2. Сучасні уявлення про здоров’я людини та фактори, які його визначають. 3. Шляхи мотивації до здорового способу життя. Методи і форми пропаганди здорового способу життя. 4. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров’я. 5. Шкідливі звички та їхні наслідки. Основні чинники поширення шкідливих звичок. 6. Механізм розвитку нікотинової залежності. 7. Алкоголь і його вплив на фізичне і психічне здоров’я людини. 8. Механізм розвитку алкогольної залежності. 9. Гостра алкогольна інтоксикація. 10. Хронічна алкогольна інтоксикація. 11. Алкогольна толерантність. 12. Алкогольна залежність. 13. Синдром відміни. 14. Біохімічні маркери систематичного споживання алкоголю. 15. Механізми формування наркотичної залежності при вживанні різних наркотичних речовин. 16. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. 17. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків. 18. Заходи профілактики наркозалежності. 19. Основні принципи, методи та заходи профілактики залежних станів. 20. Стадії розвитку стресової реакції. 21. Стресогенні фактори. 22. Конструктивний і деструктивний стрес.

	23. Захворювання, пов’язані зі стресом. 24. Основні методи подолання стресу. 25. Наукові теорії харчування. 26. Функціональне значення поживних речовин. 27. Загальні вимоги до раціону харчування. 28. Поняття «раціональне харчування». Складові раціонального харчування. 29. Основні фактори, що впливають на харчування. 30. Основні рекомендації щодо раціонального харчування людини. 31. Вітаміни: класифікація та значення для здоров’я організму. 32. Мікроелементи, їхнє значення для здоров’я організму. 33. Функціональне значення поживних речовин. 34. Ризики для здоров’я, які пов’язані з неправильним харчуванням. Ожиріння та надлишкова вага. 35. Атеросклероз. 36. Артеріальна гіпертензія. 37. Голодування як очищувально-оздоровчий засіб. 38. Процеси, що відбуваються в організмі людини під час голодування. 39. Правила проведення голодування. 40. Поняття «біологічний вік», «календарний вік», «функціональний або фізіологічний вік». 41. Передчасне старіння, причини та фактори, що визначають його протікання. 42. Спадковість та старіння. 43. Психофізіологічна типологія людини. 44. Неврози. 45. Сон та його фази. 46. Теорії і механізми сну. 47. Патологічні форми сну. Гіпноз. 48. Основні види адаптації. Стадії адаптації. 49. Види біоритмів. Значення біоритмів для організму. 50. Механізми формування біоритмів. 51. Циркадійні біоритми. 52. Сезонні біоритми. 53. Біологічний годинник. 54. Порушення синхронності біоритмів. Вплив на життя і здоров’’я людини.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

Таблиця 1

Схема курсу "Валеологія"

Тиждень	Тема занять (перелікпитань)	Форма діяльності та обсяг годин денна форма навчання	Додаткова література /ресурс для виконання завдань (за потреби)	Термін виконання
1	Валеологія як наука про здоров'я людини	Лекції – 2 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 10 год		2 тижні
2	Біоритми та їхнє значення для здоров'я людини	Лекції – 2 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 20 год		2 тижні
3	Біологічний потенціал здоров'я: спадковість та адаптація	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 20 год		1 тиждень
4-6	Принципи раціонального харчування	Лекції – 6 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 8 год		3 тижні
7,8	Старіння організму	Лекції – 4 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 8 год		2 тижні
9	Атеросклероз	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 13 год		2 тижні
10-12	Шкідливі звички і здоров'я	Лекції – 6 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 12 год		3 тижні
13,14	Природа психічної діяльності людини	Лекції – 4 год, практ. заняття – 2 год, самостійна робота – 13 год		2 тижні
15-16	Емоції та здоров'я	Лекції – 4 год, практ. заняття – 4 год, самостійна робота – 12 год		2 тижні

Автор Г. Я. Гачкова

«ПОГОДЖЕНО»
Голова методичної ради
біологічного факультету
_____ Віталій ГОНЧАРЕНКО
«10» 02. 2021 р.

Гарант ОПП
_____ Віталій ГОНЧАРЕНКО
«10» 02. 2021 р.

7