

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 університету імені  
Івана Франка (протокол № 10 від 19.03. 2021  
р.)  
Завідувач кафедри



Манько В.В.

Силабус навчальної дисципліни  
«Збереження здоров'я в сучасному світі»,  
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)»

<b>Назва курсу</b>	Збереження здоров'я в сучасному світі
<b>Адреса викладання курсу</b>	вул. Грушевського 4, 79005 Львів
<b>Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна</b>	біологічний факультет, кафедра фізіології людини і тварин
<b>Галузь знань, шифр та назва спеціальності</b>	01 Освіта / Педагогіка, 014.05 Середня освіта(Біологія та здоров'я людини)
<b>Викладачі курсу</b>	доцент кафедри фізіології людини і тварин к.б.н. Бичкова Соломія Володимирівна
<b>Контактна інформація викладачів</b>	s.bychkova@gmail.com
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	щочетверга, 14:00–15:00 год (вул. Грушевського 4, ауд. 340)
<b>Сторінка курсу</b>	<a href="https://bioweb.lnu.edu.ua">https://bioweb.lnu.edu.ua</a>
<b>Інформація про курс</b>	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, практичні навички піклування про здоров'я; закладає основи здорового способу життя, формує поняття важливості фізичного, соціального та психологічного благополуччя
<b>Коротка анотація курсу</b>	Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни “Збереження здоров'я в сучасному світі” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 014.05 “Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)“, яка викладається в 4 семестрі в обсязі 6 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. Здорове харчування. 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.
<b>Мета та цілі курсу</b>	Метою викладання навчальної дисципліни “Збереження здоров'я в сучасному світі” є отримання знань студентів про важливість різних аспектів життя для збереження здоров'я організму людини. Основними цілями вивчення дисципліни “Збереження здоров'я в сучасному світі” є формування у студентів уявлення про методи підтримання здоров'я
<b>Література для вивчення дисципліни</b>	Основна література: 1. Холідей Р., Генсільман С. Зберігайте спокій. Щоденна ін-

	<p>струкція з вирішення проблем, Вид-во Наш формат: 2018, 472.</p> <p>2. Богініч О., Левинець Н., Лохвицька Л., Сварковская Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку Видавництво: Генеза, 2012, 128 ст</p> <p>3. 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> <p>4. Інтегрований підхід до формування у молодших школярів здорового способу життя: здоров'язбережувальне виховання: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013</p> <p>5. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с</p>
<b>Тривалість курсу</b>	один семестр
<b>Обсяг курсу</b>	180 год, з яких 64 год аудиторних занять, з них 32 год лекцій, 32 год практичних занять, та 116 год самостійної роботи
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p>Після завершення цього курсу студент буде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знати усі складові здоров'я та їхній вплив та значення в житті людини для підтримання та збереження здоров'я;</li> <li>- вміти підтримувати здоровий спосіб життя, мати навички та мотивацію до збереження здоров'я.</li> <li>- запобігати критичним станам і підтримувати своє фізичне і психічне здоров'я</li> </ul>
<b>Ключові слова</b>	Здоров'я
<b>Формат курсу</b>	очний/заочний
	проведення лекцій, семінарських робіт та консультації для кращого розуміння тем
<b>Теми</b>	Наведено у табл. 1
<b>Підсумковий контроль, форма</b>	Заліку кінці семестру
<b>Пререквізити</b>	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань із анатомії, фізіології та психології людини.
<b>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</b>	лекції, презентація (ілюстрація, демонстрація), розповіді, пояснення, дискусія
<b>Необхідне обладнання</b>	персональний комп'ютер, загальноживані комп'ютерні програми і операційні системи, проектор
<b>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</b>	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольні заміри (два модулі): 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50 (два модулі по 25 балів);</li> <li>• заліковий тест: 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50.</li> </ul> <p>Підсумкову оцінку студент отримує на підставі сумарного результату за модулі та залікового тесту.</p>

<b>Питання до модульних контролів (замірів знань)</b>	<p align="center"><b>Змістовий модуль 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сучасне уявлення про здоров'я. Визначення і поняття.</li> <li>2. Сфери життя людини та їхня роль у здоров'ї.</li> <li>3. Взаємозв'язок фізичної, духовної, психологічної та соціальної складових здоров'я.</li> <li>4. Планування життя. Ціль – здоровий спосіб життя. Мотивація і формування навичок.</li> <li>5. Фізична складова здоров'я.</li> <li>6. Рухова активність,</li> <li>7. Здорове харчування. Надмірна вага – загроза здоров'ю. Контроль ваги тіла.</li> <li>8. Особиста гігієна сон та повноцінний відпочинок та їхнє значення для здоров'я.</li> </ol> <p align="center"><b>Змістовий модуль 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологічна складова здоров'я. Самооцінка і самовизначення.</li> <li>2. Емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров'я.</li> <li>3. Самодисципліна. Раціональне планування часу. Самовиховання.</li> <li>4. Репродуктивне здоров'я.</li> <li>5. Соціальна складова здоров'я.</li> <li>6. Спілкування і стосунки з оточенням.</li> <li>7. Значення друзів, родини в соціальному здоров'ї.</li> <li>8. Взаємозв'язок особистої, глобальної та національної безпеки.</li> <li>9. Екологічне виховання школярів та його значення для збереження здоров'я людини.</li> <li>10. Вплив інформаційного середовища на здоров'я молоді.</li> </ol>
	<p align="center"><b>Опитування</b></p>

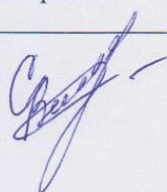
Таблиця 1

Схема курсу «Збереження здоров'я в сучасному світі»

Тиж-день	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 – 8 год, практи. заняття – 8 год, самостійна робота – 36 год		2 тижні
3,4,5,6,7,8	Фізична складова здоров'я. Раціональне харчування	Лекції – 8 год, практи. заняття – 8 год, самостійна робота – 40 год		6 тижнів
9,10,	Психологічна складо	Лекції – 8 год,		4 тижні

11,12	дова здоров'я	практ. заняття – 8 год, самостійна робота – 20 год	
13,14, 15,16	Соціальна складова здоров'я	Лекції – 8 год, практ. заняття – 8 год, самостійна робота – 20 год	4 тижні

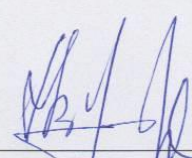
Автор



БИЧКОВА СОЛОМІЯ

"Погоджено"

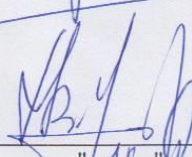
Голова методичної ради  
біологічного факультету



ВІТАЛІЙ ГОНЧАРЕНКО

" 10 " лютого 2021 р.

Гарант ОПП



ВІТАЛІЙ ГОНЧАРЕНКО

" 10 " лютого 2021 р.