

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)»

Назва курсу	Збереження здоров'я в сучасному світі
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, 014.05 Середня освіта(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
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, практичні навички піклування про здоров'я; закладає основи здорового способу життя, формує поняття важливості фізичного, соціального та психологічного благополуччя
Коротка анотація курсу	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.
Мета та цілі курсу	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
Література для вивчення дисципліни	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>
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	<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. - запобігати критичним станам і підтримувати своє фізичне і психічне 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	Заліку 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); • заліковий тест: 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів – 50. <p>Підсумкову оцінку студент отримує на підставі сумарного результату за модулі та залікового тесту.</p>

Питання до модульних контролів (замірів знань)	<p 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 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 align="center">Опитування</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, практ. заняття – 8 год, самостійна робота – 36 год		2 тижні
3,4,5,6,7,8	Фізична складова здоров'я. Раціональне харчування	Лекції – 8 год, практ. 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.