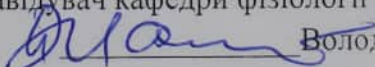


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра фізіології людини і тварин

Затверджено
на засіданні кафедри фізіології людини і тварин
біологічного факультету
Львівського національного
університету імені Івана Франка
(протокол № 12 від сесії 2024 р.)

Завідувач кафедри фізіології людини і тварин
 Володимир МАНЬКО

Силабус з навчальної дисципліни
«Технології збереження здоров'я»
що викладається в межах освітньо-професійних програм «Фізіологія людини і тварин»,
«Зоологія», «Ботаніка», «Фізіологія рослин», «Мікробіологія»,
«Генетика», «Біохімія», «Біофізика»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
для здобувачів спеціальності 091 – Біологія та біохімія

Назва курсу	«Технології збереження здоров'я»
Адреса викладання курсу	вул. Грушевського 4, 79005 Львів
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	біологічний факультет, кафедра фізіології людини і тварин, кафедра зоології
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	09 Біологія / 091 Біологія та біохімія
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	Консультації за попередньою домовленістю (вул. Грушевського 4, ауд. 340)
Сторінка курсу	https://bioweb.lnu.edu.ua/employee/bychkova-s-v https://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=4581
Інформація про курс	Курс формує уявлення про здоров'я людини і розкриває поняття психічного, фізичного та соціального здоров'я; 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 вибіркової навчальної дисципліни "Технології збереження здоров'я", складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 091 Біологія та біохімія, яка викладається у III семестрі в обсязі 4 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою). Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів: 1. Технології підтримання здорового способу життя для збереження здоров'я. 2. Технології емоційного, психічного та духовного розвитку людини та їхнє значення для збереження здоров'я. Технології самоменеджменту і саморегуляції. Планування здорового життя. <i>У першому</i> модулі розглядають технології збереження фізичного здоров'я і раціонального харчування. Розкривається поняття фізичної активності, її видів і форм. Вивчаються методи оцінки фізичного стану та технологій для підтримання здорової фізичної форми. Розглядаються особливості здорового харчування та методи запобігання надмірній вазі. Студенти опановують навички складання здорового раціону та підрахунку калорій як для підтримання фізичної форми так і для корекції ваги. <i>У другому</i> модулі розкривається поняття емоційного інтелекту та його складових. Формуються навички керування своїми емоційними станами. Розкривається поняття психічного здоров'я та його порушення та технології, спрямовані на запобігання таких розладів. Студенти

	набувають навичок планування свого часу, покращення продуктивності та успішності та опановують технології планування здорового життя.
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни "Технології збереження здоров'я" є отримання студентами знань про здоров'я організму людини. Основними цілями вивчення дисципліни "Технології збереження здоров'я" є формування у студентів навичок для збереження здоров'я
Література для вивчення дисципліни	<p>Література основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник / Ольга Єжова. - Видавництво: Університетська книга, 2017 - 127с.</i> 2. <i>Здорове харчування у великому місті / Доктор Регіна - Book Chef, 2020 - 336с.</i> 3. <i>Бути окей: що важливо знати про психічне здоров'я / Дарка Озерна. - Київ: YakabooPublishing, 2020 - 256с.</i> 4. <i>7 звичок надзвичайно ефективних люей / Стівен Р. Кові; переклад з англ. О.Любенко. - 4-те вид. - Харків: Книжковий клуб "Клуб сімейного дозвілля", 2019. - 384 с.</i> 5. <i>Емоційний інтелект / Деніел Гоулдман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. - Харків: Віват, 2019. - 512с. - (Серія "Саморозвиток"</i> <p>Додаткова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Технологія EQ-boost. Як використовувати емоційний інтелект у бізнесі та житті – Валерія Козлова. – Львів - Видавництво Старого Лева, 2018-176с.</i> 2. <i>Почніть говорити "НІ" як упевнено відмовляти та викликати повагу / Л.О. Калабуха. - Виж. 4-те, без змін - Тернопіль: Мандрівець, 2019. - 232 с.</i> 3. <i>Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі /Віктор Франкл- 3-те вид. - - Харків: Книжковий клуб "Клуб сімейного дозвілля", 2019. - 160 с.</i> <p>Інформаційні ресурси:</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8442641/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488729/ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9517190/ https://academic.oup.com/innovateage/article/2/1/igy007/4962182 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31915124/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444731/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30832951/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30413973/</p>
Тривалість курсу	один семестр
Обсяг курсу	120 год, з яких 64 год аудиторних занять, з них 32 год лекцій, 16 год практичних занять та 72 год самостійної роботи
Очікувані результати	<p>Після завершення цього курсу студенти можуть отримати такі фахові компетентності:</p> <p>Володіти державною та іноземною мовами на рівні, достатньому для спілкування з професійних питань та презентації результатів власних досліджень.</p> <p>Використовувати бібліотеки, інформаційні бази даних, інтернет ресурси для пошуку необхідної інформації.</p> <p>Розв'язувати складні задачі в галузі біології, генерувати та оцінювати ідеї.</p>

	<p>Аналізувати та оцінювати вплив досягнень біології на розвиток суспільства.</p> <p>Описувати й аналізувати принципи структурно-функціональної організації, механізми регуляції та адаптації організмів до впливу різних чинників.</p> <p>Представляти результати наукової роботи письмово (у вигляді звіту, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей та захисту звіту) з використанням сучасних технологій, аргументувати свою позицію в науковій дискусії.</p> <p>Проводити статистичну обробку, аналіз та узагальнення отриманих експериментальних даних із використанням програмних засобів та сучасних інформаційних технологій.</p> <p>Дотримуватись норм академічної доброчесності під час навчання та провадження наукової діяльності, знати основні правові норми щодо захисту інтелектуальної власності. Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру біологічної науки.</p>
Ключові слова	здоров'я / харчування, фізична активність, психічне здоров'я, емоційний інтелект, самоменеджмент
Формат курсу	Очний / дистанційний
	проведення лекцій, семінарських робіт та консультації для кращого розуміння тем
Теми	Наведено у табл. 1 та табл.2
Підсумковий контроль, форма	залік у кінці семестру
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань із Анатомії, Фізіології людини та тварин 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.</p> <p>Бали нараховуються за сумою усіх видів робіт</p> <p>Усього передбачено 8 практичних робіт (див перелік робіт і балів-таблиця -2).</p> <p>Кожна практична робота оцінюється 5 балів</p> <p>Разом за практичні роботи можна набрати 40 балів</p> <p>Самостійна робота оцінюється 60 балів (див перелік завдань і балів – аблиця 2.).</p> <p>Залік студент отримує на підставі результатів виконання ним усіх видів робіт на практичних заняттях та завдань протягом семестру</p>
Питання до модульних контролів (замірив знань)	<ol style="list-style-type: none"> Сучасне уявлення про здоров'я. Визначення і поняття. Взаємозв'язок фізичної, духовної, психологічної та соціальної складових здоров'я. Фізична складова здоров'я. Рухова активність та її вплив на здоров'я.. Види фізичних вправ: аеробні та аеробні тренування. Фітнес. Спорт. Фізкультурна діяльність. Негативний вплив гіподинамії.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Технології запобігання гіподинамії та підтримання фізіологічної активності. Як виробити навички фізичної активності. 4. Технології здорового харчування. Поняття про основні нутрієнти та збалансоване харчування. 5. Значення вітамінів. Поняття про водний баланс організму. 6. Технології складання збалансованого раціону харчування. 7. Поживна цінність продуктів харчування. Підрахунок калорій. 8. Надмірна вага – загроза здоров'ю. Технології та методи контролю ваги тіла. 9. Технології здорового відпочинку. Особиста гігієна сон та повноцінний відпочинок та їхнє значення для здоров'я. 10. Технології самоменеджменту для підтримки здорового балансу між фізичними та психологічними ресурсами організму та їхнє значення для збереження здоров'я. 11. Самодисципліна, раціональне планування часу, самовиховання.. Технології запобігання виснаження та психологічному «вигоранню». Планування розпорядку дня. 12. Психологічна складова здоров'я. Самооцінка і самовизначення. 13. Поняття про емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров'я. 14. Технології збереження емоційної стійкості (самовладання) та вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.), вільний, природний прояв почуттів і емоцій. 15. Соціальна складова здоров'я. Спілкування і стосунки з оточенням. Значення друзів, родини в соціальному здоров'ї. Вплив інформаційного середовища на здоров'я. 16. Технології безпечної поведінки. Взаємозв'язок особистої, глобальної та національної безпеки. Екологічна поведінка та її значення для збереження здоров'я людини.
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

Таблиця 1

Тиждень	Тема занять (перелік питань)	Форма діяльності та обсяг годин	Додаткова література / ресурс для виконання завдань (за потреби)	Термін виконання
1	Сучасне уявлення про здоров'я. Визначення і поняття. Взаємозв'язок фізичної, духовної, психологічної та соціальної складових здоров'я.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
2	Фізична складова здоров'я. Рухова активність та її вплив на здоров'я.. Види фізичних	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год		1 тиждень

	вправ: аеробні та аеробні тренування. Фітнес. Спорт. Фізкультурна діяльність. Негативний вплив гіподинамії.	самостійна робота – 16 год		
3	Технології запобігання гіподинамії та підтримання фізіологічної активності. Як виробити навички фізичної активності.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год самостійна робота – 16 год		1 тиждень
4	Технології здорового харчування. Поняття про основні нутрієнти та збалансоване харчування.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
5	Значення вітамінів. Поняття про водний баланс організму.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
6	Технології складання збалансованого раціону харчування.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год самостійна робота – 28 год		1 тиждень
7	Поживна цінність продуктів харчування. Підрахунок калорій.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год		1 тиждень
8	Надмірна вага – загроза здоров'ю. Технології та методи контролю ваги тіла.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
9	Технології здорового відпочинку. Особиста гігієна сон та повноцінний відпочинок та їхнє значення для здоров'я.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 10 год		1 тиждень
10	Технології самоменеджменту для підтримки здорового балансу між фізичними та психологічними ресурсами організму та їхнє значення для збереження здоров'я.	Лекції – 2 год, самостійна робота – 10 год		1 тиждень
11	Самодисципліна, раціональне планування часу, самовиховання.. Технології запобігання виснаження та психологічному «вигоранню». Планування розпорядку дня.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год		1 тиждень
	Психологічна складова здоров'я. Самооцінка і самовизначення.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год самостійна робота – 10 год		1 тиждень

13	Поняття про емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров'я.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год самостійна робота – 10 год		1 тиждень
14	Технології збереження емоційної стійкості (самовладання) та вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.), вільний, природний прояв почуттів і емоцій.	Лекції – 2 год, практ. заняття – 2 год		1 тиждень
15	Соціальна складова здоров'я. Спілкування і стосунки з оточенням. Значення друзів, родини в соціальному здоров'ї. Вплив інформаційного середовища на здоров'я.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
16	Технології безпечної поведінки. Взаємозв'язок особистої, глобальної та національної безпеки. Екологічна поведінка та її значення для збереження здоров'я людини.	Лекції – 2 год,		1 тиждень

Таблиця 2.

ОЦІНЮВАННЯ (ПЕРЕЛІК ТЕМ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ)

	Назва	Вид роботи	Вид звітності	Бали
МОДУЛЬ 1. Технології підтримання здорового способу життя				
1	Методи оцінювання здоров'я та фізичного розвитку.	практичне заняття 1	протокол вимірювання	5
2	Вплив фізичного навантаження на функціональний стан серцево-судинної	практичне заняття 2	протокол вимірювання	5
3	Вивчення функціонального стану дихальної системи	практичне заняття 3	протокол вимірювання	5
4	Визначення основного та енергетичного обміну	практичне заняття 4	протокол розрахунків	5
5	Технології самоменеджменту. Планування роботи і відпочинку «Розпорядок дня».	практичне заняття 5	презентація	5
МОДУЛЬ 2. Технології емоційного, психічного та духовного розвитку людини				
6	Технології збереження емоційної стійкості	практичне заняття 6	презентація	5
7	Технології ефективних та успішних людей.	практичне заняття 7	презентація	5

8	Самореалізація та самовиховання особистості.	практичне заняття 8	презентація	5
САМОСТІЙНА РОБОТА				
1	Технології запобігання гіподинамії та підтримання фізіологічної активності.	самостійна робота	зняти відео	20
2	Технології здорового харчування «Мій раціон»	самостійна робота	презентація+ ексель-файл з розрахунками	30
3	Технології здорового, успішного і щасливого життя. «Програма життя на 5 років»	самостійна робота	презентація	10

Автор

Соломія БИЧКОВА

«Погоджено»

Голова методичної ради
біологічного факультету

Віталій ГОНЧАРЕНКО

" 18 " 01 2024 р.

Гарант ОПП «Фізіологія людини і тварин»

Оксана ІККЕРТ

" 17 " 01 2024 р.

Гарант ОПП «Фізіологія рослин»

Наталія РОМАНЮК

" 17 " 01 2024 р.

Гарант ОПП «Ботаніка»

Анастасія ОДІНЦОВА

" 18 " 01 2024 р.

Гарант ОПП «Зоологія»


Андрій БОКОТЕЙ

" 18 " 01 2024 р.


Гарант ОПП «Біофізика»
Марта БУРА
" 16 " 01 _____ 2024 р.


Гарант ОПП «Біохімія»
Наталія СИБІРНА
" 17 " 01 _____ 2024р.


Гарант ОПП «Генетика»
Наталія ГОЛУБ
" 15 " 01 _____ 2024 р.


Гарант ОПП «Мікробіологія»
Світлана ГНАТУШ
" 16 " 01 _____ 2024 р.