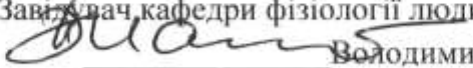


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Біологічний факультет
Кафедра фізіології людини і тварин

Затверджено
на засіданні кафедри фізіології людини і тварин
біологічного факультету
Львівського національного
університету імені Івана Франка
(протокол №__ від 30.08. 2024 р.)

Завідувач кафедри фізіології людини і тварин

Володимир МАНЬКО

Силабус з нормативної навчальної дисципліни
«Збереження фізичного та психічного здоров'я людини»,
що викладається в межах ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів
зі предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Назва курсу	«Збереження фізичного та психічного 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, спеціальність 014 "Середня освіта" (предметна спеціальність 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	solomiya.bychkova@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації за попередньою домовленістю (вул. Грушевського 4, ауд. 140)
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	Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Збереження фізичного та психічного здоров'я ЛЮДИНИ”, складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 014 "Середня освіта"(предметна спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)), яка викладається у II семестрі в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою).
Коротка анотація курсу	Курс формує уявлення про здоров'я людини і розкриває поняття психічного та фізичного 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 та психологічного здоров'я. Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів: 1. Технології підтримання здорового способу життя для збереження фізичного здоров'я. 2. Технології психічного здоров'я. Технології самоменеджменту і саморегуляції. Планування здорового життя. У першому 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. У другому модулі розкривається поняття психічного здоров'я, емоційного інтелекту та його складових. Формуються навички керування своїми емоційними станами. Розглядаються порушення психічного здоров'я 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 “Збереження фізичного та психічного здоров'я” є отримання студентами знань про здоров'я організму людини. Основними цілями вивчення дисципліни “ Збереження фізичного

	та психічного здоров'я ЛЮДИНИ” 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 людей / 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-тє 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	90 год, з яких 32 год аудиторних занять, з них 16 год лекцій, 16 год практичних занять та 58 год самостійної роботи
Очікувані результати	<p>Після завершення цього курсу студенти можуть отримати такі загальні компетентності як:</p> <p>Здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти, що передбачає здійснення інновацій та/або проведення педагогічних досліджень у галузі здоров'я людини.</p> <p>ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 3. Здатність планувати та управляти освітньою діяльністю, забезпечувати та оцінювати якість виконуваних робіт.</p> <p>ЗК 4. Здатність виявляти та вирішувати проблеми у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) та приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК 6. Здатність розробляти та презентувати освітні проекти, управляти ними та мотивувати виконавців на досягнення спільної мети.</p>

ЗК 7. Здатність здійснювати науково-педагогічні дослідження, прогнозувати та презентувати їх результати.

Фахові компетентності:

- ФК 1. Здатність до поглиблення знань і розуміння предметної області та професійної діяльності.
- ФК 2. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.
- ФК 4. Здатність до моделювання змісту навчання, формування в учнів ключових компетентностей та здійснення інтегрованого навчання.
- ФК 5. Здатність використовувати ефективні шляхи мотивації учнів до саморозвитку, спрямовувати їх на прогрес і формувати у них обґрунтовану позитивну самооцінку.
- ФК 6. Здатність до конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу.

Компетентності предметної спеціальності:

- ПК 1. Здатність використовувати сучасні методи і технології навчання здоров'я людини, використовувати відкриті інформаційні ресурси, цифрові технології та створювати власні інформаційні ресурси, доступно транслювати їх у площину навчальних предметів біології та основ здоров'я людини з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.
- ПК 2. Здатність до здійснення об'єктивного контролю результатів навчання та розробки діагностичного інструментарію для з'ясування рівня сформованості в учнів предметної компетентності з здоров'я людини.
- ПК 3. Здатність до усвідомлення досягнень науки про здоров'я людини, її ролі у житті суспільства та користуватися новітніми досягненнями науки про здоров'я людини, необхідними для професійної та/або інноваційної діяльності.
- ПК 4. Здатність застосовувати та формувати знання з основ здоров'я людини для пояснення будови, взаємодії, взаємозв'язків, походження, класифікації, значення, використання, поширення і організації живого на різних рівнях.
- ПК 6. Здатність організовувати і здійснювати дослідницьку діяльність зі здоров'я людини в шкільній і позашкільній роботі.
- ПК 7. Здатність формувати знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення, відновлення здоров'я людини.
- ПК 8. Спроможність розробляти та реалізовувати навчальні і наукові проекти зі здоров'я людини, підготовки аналітичної звітної документації, презентацій.

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 науки про здоров'я людини.

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 фізіології людини та тварин, анатомії людини, основ здоров'я 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, загальнонавчальні комп'ютерні програми і операційні системи, проєктор
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	<p>Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за сумою усіх видів робіт Усього передбачено 7 практичних робіт (див перелік робіт і балів-таблиця – 2). Кожна практична робота оцінюється 5 балів Разом за практичні роботи можна набрати 35 балів Самостійна робота оцінюється 65 балів (див перелік завдань і балів – таблиця 2.).</p> <p>В кінці семестру усі набрані бали додають. Залік студент отримує на підставі результатів виконання ним усіх видів робіт на практичних заняттях та завдань протягом семестру. Академічна доброчесність: очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції та практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p>
Питання до модульних контролів (замірів знань)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сучасне уявлення про здоров'я. Визначення і поняття. Взаємозв'язок фізичної, духовної, психологічної та соціальної складових здоров'я. 2. 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. 3. Технології здорового харчування. Поняття про основні нутрієнти та збалансоване харчування. Поживна цінність продуктів харчування. Підрахунок калорій. Надмірна вага – загроза здоров'ю. Технології та методи контролю ваги тіла. 4. Технології здорового відпочинку. Значення сну та повноцінного відпочинку для здоров'я. 5. Технології самоменеджменту для підтримки здорового балансу між

	<p>фізичними та психологічними ресурсами організму та їхнє значення для збереження здоров'я.</p> <p>6. Технології запобігання виснаження та психологічному «вигоранню». Планування розпорядку дня.</p> <p>7. Психологічна складова здоров'я. Самооцінка і самовизначення. Поняття про емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров'я.</p> <p>8. Збереження емоційної стійкості (самовладання) та вміння опанувати негативні емоції (тривожність, страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.), вільний, природний прояв почуттів і емоцій.</p>
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 та психологічної складових здоров'я.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
2.	Методи оцінювання здоров'я та фізичного розвитку	Практ. заняття – 2 год		1 тиждень
3.	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. «Моя фізична активність»	Лекції – 2 год самостійна робота – 20 год		1 тиждень
4.	Вплив фізичного навантаження на функціональний стан серцево-судинної системи	практ. заняття – 2 год		1 тиждень
5.	Технології здорового харчування. Поняття про основні нутрієнти та збалансоване харчування. Технології складання збалансованого раціону харчування. «Мій раціон»	Лекції – 2 год, самостійна робота – 28 год		3 тижні
6.	Визначення основного та енергетичного обміну	практ. заняття – 2 год		1 тиждень
7.	Технології здорового від-	Лекції – 2 год,		1 тиждень

	починку. Сон та повноцінний відпочинок та їхнє значення для здоров'я.			
8.	Планування розпорядку дня	практ. заняття – 2 год		1 тиждень
9.	Підтримка здорового балансу між фізичними та психологічними ресурсами організму та їхнє значення для збереження здоров'я. Самодисципліна, раціональне планування часу, самовиховання.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
10.	Технології запобігання виснаження та психологічному «вигоранню». Таймменеджмент.	Практ. заняття – 2 год		1 тиждень
11.	Психологічна складова здоров'я. Емоційне вигорання. Порушення поведінки. Порушення адаптації.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
12.	Психічні порушення: депресія, ПТСР, порушення адаптації, харчові розлади.	практ. заняття – 2 год		1 тиждень
13.	Самооцінка і самовизначення. Самореалізація і самопізнання	Лекції – 2 год,		1 тиждень
14.	Визначення самооцінки та життєвих цінностей	практ. заняття – 2 год		1 тиждень
15.	Поняття про емоційний інтелект і його роль в психологічній складовій здоров'я.	Лекції – 2 год,		1 тиждень
16.	Підсумкове заняття. Презентація «Планування здорового життя»	практ. заняття – 2 год самостійна робота – 10 год		1 тиждень

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 системи	практичне заняття 2	протокол вимірювання	5
3	Визначення основного та енергетичного обміну	практичне заняття 4	протокол розрахунків	5
4	Технології самоменеджменту. Планування роботи і відпочинку «Розпорядок дня».	практичне заняття 5	презентація	5
МОДУЛЬ 2. Технології психічного здоров'я людини				
5	Психічне здоров'я.	практичне заняття 5	презентація	5
6	Технології збереження емоційної стійкості	практичне заняття 6	презентація	5
7	Самореалізація та самовиховання особистості.	практичне заняття 7	презентація	5
8	Підсумкове заняття, презентація самостійної роботи			
САМОСТІЙНА РОБОТА				
1	Технології запобігання гіподинамії та підтримання фізіологічної активності. «Моя фізична активність»	самостійна робота	зняти відео	20
2	Планування здорового харчування «Мій раціон»	самостійна робота	презентація+ ексель-файл з розрахунками	30
3	Планування здорового, успішного і щасливого життя. «Програма життя на 5 років»	самостійна робота	презентація	15

Автор



Соломія БИЧКОВА

"Погоджено"

Голова методичної ради біологічного факультету
 Віталій ГОНЧАРЕНКО
 "29" березня 2024 р.

Гарант ОПП
 Володимир МАНЬКО
 "29" березня 2024 р.