

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Геолого-географічний факультет
Кафедра географії України, ґрунтознавства і земельного кадастру

Силабус курсу
Валеологія та моніторинг здоров'я школяра

Обсяг:	2 кредити ЄКТС / 60 годин
Семестр, Рік	V семестр, 3 рік
Дні, Час, Місце:	згідно розкладу
Викладач (-і)	Пенов Вадим Васильович кандидат педагогічних наук, доцент
Контактний тел.	+38 (0482) 63-13-81
E-mail:	medicinabjd2@onu.edu.ua
Робоче місце	Кафедра здоров'я людини та цивільної безпеки, кімн. 2
Консультації	<i>Очні консультації:</i> середа 14.00-15.00

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі студентами буде здійснюватись за допомогою E-mail, за вказаним телефоном, в аудиторії за розкладом.

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предмет вивчення дисципліни «Валеологія та моніторинг здоров'я школяра»: індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я учнів, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.

Пререквізити курсу:

Дисципліна базується на теоретичних засадах як природничих (біологія, екологія, медицина, хімія, фізика) так і суспільних наук (психологія, соціологія, педагогіка), які допомагають зрозуміти закономірності життєдіяльності організмів, розробити нормативи забезпечення здорового способу життя розкриває фундаментальні закономірності психічного та фізичного здоров'я людини. Основою для освоєння дисципліни є знання, вміння та навички, отримані в процесі вивчення таких дисциплін як вікова фізіологія та гігієна, вікова психологія.

Мета курсу. Вивчення особливостей індивідуального здоров'я, резервів здоров'я, здорового способу життя та формування навичок педагогічного моніторингу стану фізичного та психічного здоров'я учнів за антропометричними, фізіологічними показниками і функціональними пробами.

Завдання дисципліни:

- вивчення закономірностей формування здоров'я людини;
- дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини;
- формування установки на здоровий спосіб життя;
- збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини через залучення його до здорового способу життя.

Очікувані результати

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- об'єкт, предмет, категоріальний апарат (основні терміни і поняття) дисципліни «Валеологія та моніторинг здоров'я школяра»;

- визначення і складові компоненти здорового способу життя (рухова активність, раціональне харчування, гартування, відпочинок, медична профілактика тощо);

- принципи формування здорового способу життя людини;

- дані статистики і тенденції зміни стану здоров'я дитячо-підліткового і дорослого населення країни;

- основні чинники ризику здоров'я (спосіб життя, спадковість, екологія, медицина);

- основи раціонального харчування: співвідношення органічних і неорганічних речовин;

- принципи сучасної парадигми харчування та водного балансу (низькокалорійність, максимальне використання харчових волокон, вітаміновмісних продуктів, роль правильного споживання води);

- методика застосування здоров'язберезувальних технологій;

- основні види венеричних захворювань: клінічні прояви, профілактика.

Вміти:

- розробляти інноваційні медико-педагогічні оздоровчі технології (раціональне харчування, загартування, адекватну індивідуальну рухову активність);

- діагностувати рівень здоров'я за антропометричними, фізіологічними показниками та функціональними пробами;

- скласти комплекс вправ фізкультхвилинок на уроці;

- визначити стан серцево-судинної системи за допомогою фізичного навантаження;

- контролювати свій психоемоційний стан;

- здійснити оцінку рівня основного обміну та добових енерговитрат;

- визначити тип біологічного ритму;

- формувати усвідомлене використання засобів фізичної культури, сил природи та ін. чинників відновлення працездатності і забезпечення активного довголіття;

- проводити профілактичні заходи для попередження інфекційних хвороб, що набули соціального значення;

- створювати стійку мотивацію до здорового способу життя і виховувати культуру здоров'я;

Володіти (набути навички):

- основами сучасного наукового знання з формування і зміцнення здоров'я людини;

- організаційними навичками проведення індивідуального і колективного оздоровлення осіб, що навчаються способами оздоровчої рекреації;

- основними навичками проведення рухливих ігор;

- методами і засобами вивчення певних критеріїв оцінки умов і станів, що визначають здоровий спосіб життя людини.

ОПИС КУРСУ

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (18 год.) та практичних занять (8 год.), організації самостійної роботи студентів (34 год.).

Перелік тем (загальні блоки)

Змістовий модуль 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Формування навичок педагогічного моніторингу стану фізичного та психічного здоров'я учнів.

Тема 1. Валеологія як наука про здоров'я людини. Сучасна школа і здоров'я учнів: чинники ризику, статистика і тенденції зміни стану здоров'я населення України. Демографічні

показники.

Тема 2. Поняття про здоров'я та його основні складові. Характеристика чинників, що чинять несприятливу дію на здоров'я людини.

Тема 3. Фізичне здоров'я.

Тема 4. Моніторинг та оцінка динаміки рівня здоров'я школяра, профілактика порушень і захворювань школярів в процесі навчання.

Тема 5. Психічне (духовне) здоров'я. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.

Тема 6. Соціальне здоров'я. Профілактичні заходи в сім'ї і школі по формуванню культури здоров'я. Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань

Тема 7. Репродуктивне здоров'я. Статеве виховання в сім'ї і школі. Планування сім'ї. Методи контрацепції. Аборт і його наслідки.

Змістовий модуль 2. Здоровий спосіб життя як шлях збереження, зміцнення і формування здоров'я сучасної людини.

Тема 8. Здоровий спосіб життя. Поняття здорового способу життя. Основні складові здорового способу життя.

Тема 9. Характер харчування сучасної людини. Нутріціологія. Закони збалансованого, раціонального харчування.

Тема 10. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

Тема 11. Роль педагога в забезпеченні здоров'я осіб, що навчаються в освітніх закладах.

На практичних заняттях розглядаються методи діагностики рівня здоров'я, його прогнозування, проведення оздоровчих заходів, вивчаються вміння і навички по формуванню особистої культури здоров'я.

Формат проведення практичних занять включає:

- перевірку знань попередньо вивченого матеріалу (контрольний захід);
- опрацювання нового матеріалу та отримання завдання на наступне заняття.

Основні підручники до курсу

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Булич Е.Г., Муравов И.В. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
4. Бурденюк О. І. та ін. Теоретичні та практичні підходи до безпечної життєдіяльності: метод. рек.; за заг. ред. С. П. Гвозд'ї; ОНУ ім. І. І. Мечникова, Біол. ф-т, Каф. медичних знань та безпеки життєдіяльності. Одеса: Букаєв В. В., 2016. 389 с. Режим доступу: <http://oras.lib.onu/metodichki/bio/BZD.pdf>, обмежений. Електронна копія вид. доступна тільки в ч/з. (друк. видання – 2 примірники)
5. Валеология. Навч. посібник: в 2-ч. / За ред. В. І. Бобрицької. Полтава, 2000. 306 с.
6. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
7. Гвозд'ї С. П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до безпеки життя і професійної діяльності: монографія. Одеса: Одеський національний університет, 2016. 420 с.
8. Гвозд'ї С. П., Шапкіна Т. І. Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеология», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.
9. Гвозд'ї С. П., Поліщук Л. М. Профілактика захворювань, що набули соціального значення, у закладах освіти: методичні рекомендації до практичних занять із дисциплін «Інноваційні технології навчання біології, основ здоров'я та природознавства», «Культура здоров'я та

безпеки», самостійної та позааудиторної роботи студентів педагогічних спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. 54 с.

10. Грибан В.Г. Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / В.Г. Грибан. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. – 342 с.

11. Іванова І. В. Проблеми здорового способу життя у питаннях та відповідях: Методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей та форм навчання. Одеса, 2005. 38 с.

12. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.

13. Пеню В. В. Особливості надання першої допомоги при надзвичайних станах для життя та здоров'я: Методичні матеріали. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 60 с.

14. Пеню В. В. Методичні рекомендації з курсу «Основи валеології» до розділу «Поняття про здоров'я та методи визначення здоров'я» Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 26 с.

ОЦІНЮВАННЯ

№ Теми	Поточний контроль													Сума балів
	Змістовий модуль №1								Змістовий модуль № 2					
	T1	T2	T3	T4	T5	T7	T6	МК	T8	T9	T10	T11	МК	
теорія	4	3	3	2	2	6	4		2	2	2	4		
практика	-	3	3	4	4	-			4	4	4			
За тему	4	6	6	6	6	6	4	20	6	6	6	4	20	100

T – тема; МК – модульний контроль.

Контрольні роботи проводяться за технологіями тестування або надання розвернутої відповіді на питання, або поєднання декількох видів контролю.

В таблиці вказана максимальна кількість балів, яку може отримати студент за кожну контрольну роботу.

Підсумковий контроль за дисципліною – залік. Залік студент отримує, якщо під час опанування дисципліни він набрав 60 і більше балів.

Самостійна робота (СР) студентів

Робота студентів складається з самостійного вивчення з певного переліку тем або тем, що потребують поглибленого вивчення. СР контрольована у вигляді тестів та контрольних робіт. Питання з тем, що відведені на самостійне вивчення включені до контрольних заходів. Увесь обсяг СР містить завдання які вимагають від студента систематичної самостійної роботи.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Для підготовки до контрольних заходів надається певний термін. Контрольні заходи, які складаються (здаються) із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-1 або 2 бали). Після дедлайнів, отримати максимальну кількість балів за контрольну роботу не можливо.

Політика щодо академічної доброчесності: списування під час контрольних робіт заборонено(в т.ч. із використанням мобільних пристроїв).

Політика щодо відвідування: відвідування практичних занять є обов'язковим, бали за відвідування лекційних занять не нараховуються. Поважною причиною відсутності на заняттях вважається хвороба, що підтверджується довідкою від лікаря (лікарняним).

Мобільні пристрої: на заняттях не використовуються.