

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА**  
**КАФЕДРА ФІЗІОЛОГІЇ, ЗДОРОВ'Я І БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ ТА ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Перший проректор  
Майя НІКОЛАЄВА  
“ 30 *Майя* \_\_\_\_\_ 2023 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ВАЛЕОЛОГІЯ»**

Рівень вищої освіти: *перший (бакалаврський)*  
Галузь знань: *03 «Гуманітарні науки»*  
Спеціальність: *035 «Філологія»*

**Спеціалізації:**

035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська  
035.043 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька  
035.051 Романські мови та літератури (переклад включно), перша – іспанська  
035.055 Романські мови та літератури (переклад включно), перша – французька

**Освітньо-професійні програми:**

Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська  
Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька  
Романські мови та літератури (переклад включно), перша – іспанська  
Романські мови та літератури (переклад включно), перша – французька

ОНУ  
2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія». – Одеса: ОНУ, 2023. – 23 с.

Розробники:


Пенов В.В. – к. пед. н, доцент, доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти;

Гвозд'їй С.П. – д. пед. н., професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти.

Поліщук Л.М. – старший викладач кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти

Протокол № 1 від "28" серпня 2023 р.

Завідувач кафедри  Ольга МАКАРЕНКО  
(підпис)

Погоджено із гарантом ОПП Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська

 Наталя БІГУНОВА


Погоджено із гарантом ОПП Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька

 Інесса АЗАРОВА

Погоджено із гарантом ОПП Романські мови та літератури (переклад включно), перша – іспанська


 Олена ГРИГОРОВИЧ

Погоджено із гарантом ОПП Романські мови та літератури (переклад включно), перша – французька

 Мальвіна МАРІНАШВІЛІ

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) біологічного факультету

Протокол № 1 від "28" серпня 2023 р.

Голова НМК  (Чередко Н. С.)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти

Протокол № \_\_\_ від "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти

Протокол № \_\_\_ від "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>очна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
<p>Загальна кількість:</p> <p>кредитів – 3</p> <p>годин – 90</p> <p>змістових модулів – 2</p>	<p>Галузь знань: 03 Гуманітарні науки</p> <p>Спеціальність: 035 Філологія</p> <p>Спеціалізації: 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська</p> <p>035.043 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька</p> <p>035.051 Романські мови та літератури (переклад включно), перша – іспанська</p> <p>035.055 Романські мови та літератури (переклад включно), перша – французька</p> <p>Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)</p>	<b><i>Вибіркова</i></b>	
		<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		1-й	1-й
		<b><i>Семестр</i></b>	
		1-й	1-й
		<b><i>Лекції</i></b>	
		20 год.	6 год.
		<b><i>Практичні</i></b>	
		10 год.	4 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		-	-
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
		60 год.	80 год.
		<p>Форма підсумкового контролю: <b>залік</b></p>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Курс має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний, методично-фізіологічний, юридичний компоненти. Дисципліна базується на теоретичних засадах як природничих так і суспільних наук.

**Мета** – розкрити особливості індивідуального здоров'я, резервів здоров'я та здорового способу життя, закономірності збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини; сформувати у здобувачів здоров'язбережувальні компетентності в рамках валеологічної культури для збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я в умовах сучасного середовища.

### **Завдання:**

**Методичні:** сформувати у здобувачів знання з дисципліни: «Валеологія» для вирішення практичних питань організації самостійних оздоровчих занять спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини; сприяти засвоєнню принципів профілактичних заходів та методологічних особливостей застосування отриманих знань на практиці.

**Пізнавальні:** дати уявлення про сучасний стан здоров'я та структуру захворюваності населення України; озброїти знаннями закономірностей змін у стані здоров'я хворих, факторах соціально-економічного, біологічного, антропогенного, медичного характеру, що впливають на здоров'я, визначати основні чинники формування здорового способу життя.

**Практичні:** дати змогу майбутнім фахівцям опанувати практичні навички з даної дисципліни, щоб обирати ефективні форми проведення профілактичних заходів для збереження здоров'я, обирати доцільні для індивіда форми і методи збереження, зміцнення і відновлення психічного, фізичного і соціального здоров'я.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких **компетентностей у здобувачів:**

### **Інтегральної:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики, перекладу) в процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальних (ЗК):**

**ЗК02.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК04.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК05.** Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК06.** Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК08.** Здатність працювати в команді та автономно

### **Програмні результати навчання (ПРН):**

**ПРН03.** Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

**ПРН04.** Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- 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 організму (низькокалорійність, максимальне використання харчових волокон, вітаміновмісних продуктів, роль правильного вживання води та добової норми води для організму людини);
- основні види захворювань, які передаються статевим шляхом: клінічні прояви, профілактика.

**вміти:**

- передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та – виникнення захворювань;
- розробляти інноваційні медико-педагогічні оздоровчі технології (раціональне харчування, загартування, адекватну індивідуальну рухову активність);
- контролювати свій психоемоційний стан, формувати стресостійкість;
- здійснювати 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 навичок):**

- методами збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини;
- організаційними навичками проведення індивідуального і колективного оздоровлення осіб, що навчаються; способами оздоровчої рекреації;
- основними навичками проведення рухливих ігор.

### **3. Зміст навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини.**

**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.**

Місце валеології серед наук про людину. Значення вивчення валеології для працівників сфери освіти та виховання. Основні завдання валеології як навчального предмета. Критерії здоров'я.

Основні завдання курсу, місце в системі наук, роль в підготовці майбутнього учителя. Система освіти як один з вагомих соціальних чинників, що впливають на показники здоров'я дітей і підлітків.

Структура захворюваності населення України. Основні тенденції в динаміці захворюваності дитячого і дорослого населення України. Характеристика особливостей в структурі захворюваності населення регіону. Головні причини негативної динаміки рівня захворюваності населення в Україні. Особливості і структура дитячо-підліткової захворюваності в регіоні (місті, районі).

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

Поняття "здоров'я", його суть, різноманіття формулювань. Складові здоров'я людини, їх суть і основа: соматичний (фізичний) компонент, психічний (духовний) компонент, соціальний компонент.

Поняття про чинники ризику захворюваності. Біологічні і соціальні чинники ризику, їх характеристики. Спосіб життя як провідний чинник, що обумовлює стан здоров'я людини в сучасних умовах. Основні групи чинників ризику внутрішньо шкільного середовища, їх характеристика: гігієнічні чинники, навчально-організаційні чинники (залежать від діяльності адміністрації навчального закладу), психолого-педагогічні чинники (залежать від педагогів, працюючих з дітьми).

Стомлення, його фізіологічна сутність і діагностика. Педагогічні основи подолання ранньої втоми. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання та режим дня школяра.

### **Тема 3. Фізичне здоров'я. Діагностика, визначення рівня здоров'я і профілактика порушень і захворювань учнів/здобувачів в процесі навчання.**

Основні чинники фізичного здоров'я. Рухова активність та її вплив на здоров'я. Правильна осанка – запорука здоров'я. Профілактика і корекція основних відхилень в стані здоров'я у школярів: порушення осанки; плоскостопість; ожиріння. Поняття "гіподинамія" і "гіпокінезія". Основні принципи загартування.

Методи оцінки рівня здоров'я і фізичного розвитку. Комплексні методи оцінки індивідуального здоров'я (по методу Г.Л. Апанасенко, В.І. Белова). Особливості індивідуальної комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків в умовах освітньої установи.

Функціональні проби, що визначають працездатність серцево-судинної і дихальної систем: пульс; сходова проба; проба з присіданнями; проба з підскоками; ортостатична проба; рівень артеріального тиску; життєва ємність легенів; проби Штанзі, Генчі, Кердо. Щоденник самоконтролю.

### **Тема 4. Психічне (духовне) здоров'я. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.**

Поняття про психічне здоров'я людини. Поняття «емоції», «настрій», «стрес», «невроз», «депресія». Методи оцінки психічного здоров'я. Методи оцінки тривожності та стресостійкості. Способи формування стресостійкості. Профілактика психосоматичних захворювань. Зв'язок психічних процесів зі здоров'ям. Корекція емоційного стану і необхідний контроль своєї поведінки.

Стратегії покращення психічного захисту. Методи психотренінгу. Сон та пильнування. Цикл сну. Безсоння. Пам'ять та її тренування. Втома та відновлення.

Духовне здоров'я і навколишній світ. Валеоетика.

### **Тема 5. Соціальне здоров'я. Профілактичні заходи в сім'ї і закладах освіти по формуванню культури здоров'я. Профілактика неінфекційних та інфекційних захворювань, COVID-2019.**

Поняття про соціальне здоров'я людини. Професія та здоров'я.

Поняття про профілактику. Основні її принципи і види. Роль профілактичних програм в збереженні здоров'я учнів. Взаємодія сім'ї і школи в організації профілактичних заходів. Форми роботи з учнями, з педагогічним колективом, організації родинного виховання, щодо формування навичок культури здоров'я.

Загальна характеристика та класифікація інфекційних хвороб. Поняття епідемії та пандемії. **Пандемія коронавірусної хвороби** спричинена SARS-CoV-2 (**COVID-2019**). Протиепідемічні заходи. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.

Інфекційний процес, його періоди. Види імунітету. Профілактичні щеплення, умови і методи проведення. Поняття про епідемії та пандемії. Засоби дезінфекції, дезінсекції, дератизації.

Грип та гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ), атипова пневмонія (SARS): джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки, ускладнення, принципи лікування, профілактичні заходи.

Туберкульоз: джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки різних клінічних форм, ускладнення, принципи лікування. Профілактичні заходи і засоби при туберкульозі. Методи санітарно-просвітницької роботи серед школярів та їх батьків щодо проблем профілактики розповсюдження туберкульозу в закладах освіти.

Зовнішні та внутрішні причини захворювання шкіри у дітей. Грибкові, гноячкові та сверблячі шкірні захворювання: джерела інфекції, клінічні ознаки, локалізація, профілактика та принципи лікування.

Поняття про гельмінтози: джерела інфекції, особливості розвитку, клінічні ознаки, локалізація, профілактичні заходи та принципи лікування. Поняття про педикульоз. Види вошей, джерела інфекції, клінічні ознаки, локалізація, методи профілактики та принципи лікування педикульозу.

Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань.

Девіантна поведінка як соціальна проблема. Профілактика тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії у школярів.

## **Тема 6. Репродуктивне здоров'я. Статеве виховання в сім'ї і школі. Планування сім'ї. Методи контрацепції. Аборт і його наслідки.**

Репродуктивне здоров'я і його безпека. Планування сім'ї. Моральні аспекти. Шлюб і сім'я. Роль сім'ї в системі здорового способу життя людини.

Статеве дозрівання, особливості фізіологічних та психологічних змін юнаків та дівчат. Особиста гігієна юнаків та дівчат. Гігієна шлюбу та статевого життя. Планування вагітності. Періоди та фізіологічний перебіг вагітності. Токсикози вагітних. Поняття про періоди та перебіг пологів. Загальний догляд за новонародженими. Реабілітація жінок у післяродовий період. Попередження позаматкової вагітності, природнього викидня та штучного припинення вагітності (абортів). Вплив шкідливих звичок на статеві відносини та потенцію.

Поняття про контрацепцію та її види: презервативи та сперміцидна мазь, календарний метод, внутрішньоматочні засоби, контрацептивна імплантація, оральні засоби та стерилізація, показання та протипоказання до застосування.

Профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ):

- Гонорея: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, клінічні ознаки, гострі та хронічні форми, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування, критерії вилікуваності. Особливості перебігу у чоловіків, жінок, дівчаток;
- Сифіліс: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, загальні клінічні симптоми у первинний, вторинний та третинний періоди, серологічні реакції при сифілісі, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування. Уроджений сифіліс. Принципи лікування та профілактика сифілісу у дітей;
- Трихомоніаз та хламідіоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі патогенез, клінічні ознаки, гострі та хронічні форми, особливості перебігу у чоловіків та жінок, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування;
- Статевий герпес: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, загальні клінічні симптоми, ускладнення, сучасні методи профілактики та лікування;
- СНІД: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, первинні симптоми ВІЛ-інфікованості, імунологічні аспекти патогенезу, клінічні ознаки, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ-інфікованих. Фізіологічні аспекти статевих відносин;

Аборт і його наслідки. Сучасні причини та проблеми бездітних шлюбів.

**Змістовий модуль 2. Формування здорового способу життя в сучасному суспільстві.**

**Тема 7. Здоровий спосіб життя. Поняття здорового способу життя. Основні складові здорового способу життя.**

Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

**Тема 8. Характер харчування сучасної людини. Нутриціологія. Закони збалансованого, раціонального харчування.**

Поняття про раціональне харчування, роль органічних (вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, БАР) і неорганічних речовин (води, мікро- і макроелементів). Вода, її функції і значення для організму людини. Добова норма (добова потреба). Надлишок, дефіцит – наслідки для організму людини.

Засвоєння принципів сучасної парадигми раціонального харчування (низькокалорійність; максимальне використання харчових волокон – овочів і фруктів; відмова від їжі що містить штучні харчові добавки – консерванти, барвники, ароматизатори, підсилювачі смаку та ін.). Виявлення сумісності харчових продуктів і принципів роздільного харчування.

Розв'язання ситуаційних задач з теми (визначення основного обміну, калорійності добового раціону, добової норми води, індексу маси тіла). Складання зразкового меню харчування.

**Тема 9. Здоров'язбережувальні освітні технології в професійній діяльності.**

Поняття про здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ). Мета і завдання здоров'язбережувальних технологій. Класифікація ЗОТ.

Фізкультурно-оздоровчі технології. Роль рухів в збереженні здоров'я. Поняття про екологічні здоров'язбережувальні технології. Поняття про соціально-адаптуючі технології.

Методи здоров'язбережувальних технологій, їх характеристики. Основні прийоми в структурі методів здоров'язбережувальних технологій, їх характеристика: захисно-профілактичні (особиста гігієна і гігієна праці), компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, офтальмотренажер; оздоровча, коригуюча, дихальна та ін. гімнастика, їх значення; лікувальна фізкультура; масаж; самомасаж; психогімнастика; тренінги, що дозволяють частково нейтралізувати стресові ситуації), що стимулюють (елементи загартовування: обливання ніг, ходіння босоніж, контрастний душ, фізичні навантаження: оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, стрибки через скакалку; прийоми психотерапії, фітотерапії та ін.).

**Тема 10. Збереження здоров'я людини в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.**

Класифікація надзвичайних ситуацій та катастроф.

Загальні принципи та послідовність допомоги при радіаційних аваріях. Особливості захисту та надання домедичної допомоги при отруєннях хімічними речовинами (хлор, аміак).

Методи і способи тимчасової зупинки кровотечі. Невідкладна долікарська допомога при вогнепальних ушкодженнях: наскрізні, сліпі, проникні, непроникні. Перша домедична допомога при відкритих ушкодженнях: різані, колоті, рвані рани.

Перша домедична допомога в невідкладних станах при раптовій зупинці серцевої діяльності та дихання. Реанімаційні заходи. Етапи серцево-легеневої реанімації. Техніка виконання прийому Хеймліха.

Формування аптечки для першої домедичної допомоги.

Шляхи введення лікарських речовин: ентеральний (через ротову порожнину, пряму кишку, за допомогою зонду, під язик), парентеральний (через шкіру і слизові оболонки, інгаляційним методом, ін'єкційним шляхом – підшкірні, внутрішньом'язові, внутрішньовенні, внутрішньоартеріальні ін'єкції). Техніка виконання внутрішньом'язових ін'єкцій та накладання пов'язок.



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Очна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		л	п/с	лаб	ср		л	п/с	лаб	ср
<b>Змістовий модуль 1.</b>										
Валеологія як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини										
<b>Тема 1.</b> 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.	7	1			6	8	-			8
<b>Тема 2.</b> Поняття про здоров'я та його основні складові. Характеристика чинників, що чинять несприятливу дію на здоров'я людини.	7	2			5	7	1			6
<b>Тема 3.</b> Фізичне здоров'я. Діагностика, визначення рівня здоров'я і профілактика порушень і захворювань учнів/здобувачів в процесі навчання.	11	1	2		8	13	-	1		12
<b>Тема 4.</b> Психічне (духовне) здоров'я. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.	10	1	1		8	9	-	1		8
<b>Тема 5.</b> Соціальне здоров'я. Профілактичні заходи в сім'ї і закладах освіти по формуванню культури здоров'я. Профілактика неінфекційних та інфекційних захворювань, COVID-2019.	8	2			6	9	1			8
<b>Тема 6.</b> Репродуктивне здоров'я. Статеве виховання в сім'ї і школі. Планування сім'ї. Методи контрацепції. Аборт і його наслідки.	9	3			6	9	1			8
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>3</b>		<b>39</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>50</b>

<b>Змістовий модуль 2.</b>									
Формування здорового способу життя в сучасному суспільстві.									
<b>Тема 7.</b> Здоровий спосіб життя. Поняття здорового способу життя. Основні складові здорового способу життя.	7	2	-		5	7	1		6
<b>Тема 8.</b> Характер харчування сучасної людини. Нутріціологія. Закони збалансованого, раціонального харчування.	9	4	1		4	7	1		6
<b>Тема 9.</b> Здоров'язбережувальні освітні технології в професійній діяльності.	8	2	-		6	7	1		6
<b>Тема 10.</b> Збереження здоров'я людини в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру.	14	2	6		6	14	-	2	12
Разом за змістовим модулем 2	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>7</b>		<b>21</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
<b>Усього годин:</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>60</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>80</b>

### 5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми.	Кількість годин, Д / З
1	Визначення рівня фізичного здоров'я і його оцінка за антропометричними показниками, функціональними пробами. <i>Оволодіти методиками антропометричних вимірів і засобами оцінки рівня фізичного здоров'я. Набути практичних навичок з оцінки рівня фізичного здоров'я за допомогою антропометричних показників та функціональних проб.</i>	2 / 1
2	Оцінка рівня психічного здоров'я і визначення стресового навантаження на організм. <i>Ознайомитися із основними методами і прийомами оцінки рівня психічного здоров'я, методами визначення рівня тривожності й стресостійкості людини. Навчитися оцінювати рівень психічного здоров'я, тривожності й стресостійкості для власного організму. Засвоїти основні методи підвищення стресостійкості для власного організму.</i>	1 / 1
3	Аналіз змісту харчових домішок в продуктах харчування та їх вплив на здоров'я людини. <i>Ознайомитися з санітарними правилами і нормами по застосуванню харчових добавок та основами класифікації харчових добавок. Ознайомитися з правилами та видами маркування продукції. Навчитися здійснювати аналіз змісту продуктів харчування за інформацією маркування. Навчитися розрізняти небезпечні для здоров'я харчові добавки.</i>	1 / 0

4	Техніка виконання: внутрішньом'язових ін'єкцій; серцево-легеневої реанімації (СЛР); накладання пов'язок. Навчитися визначати верхньозовнішній квадрант сідниці. <i>Засвоїти техніку виконання внутрішньом'язових ін'єкцій (алгоритм дій) за допомогою тренажерів. Відпрацювати техніку серцево-легеневої реанімації на фантомі. Оволодіти реанімаційними заходами та навичками забезпечення стабільного бокового (відновлювального) положення. Набути практичних навичок з: оцінювання стану людини без свідомості; надання людині без свідомості з нормальним диханням безпечного бокового положення; відновлення прохідності дихальних шляхів; техніки виконання компресій грудної клітки; техніки виконання штучного дихання. Набути практичних навичок з накладання джгутів і пов'язок для надання першої домедичної допомоги в невідкладних станах (кровотечі, переломи, опіки, рвані рани і травми голови та кінцівок).</i>	6 / 2
	<b>Разом:</b>	10 / 4

### 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

### 8. Самостійна робота

Процес вивчення дисципліни «Валеологія» передбачає такі види самостійної роботи студентів (СРС):

- робота з теоретичним матеріалом: аналіз інформації в інформаційно-аналітичних ресурсах, наукових ресурсах та літератури і електронних інформаційних ресурсів, які зазначені в робочій програмі дисципліни; складання конспектів, написання рефератів;
- підготовка наукових повідомлень, доповідей з мультимедійним супроводом (мультимедійних презентацій);
- складання тестів і ситуаційних завдань з теми;
- робота в малих групах - визначення рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів тощо;
- розробка комплексу вправ динамічної паузи;
- складання кросвордів з теми заняття;
- виконання завдань самоконтролю;
- робота з рекомендованою основною і додатковою літературою, електронними інформаційними ресурсами, нормативними документами.

№ теми	Назва теми/ види завдань	К-сть годин денне/заочне
1	<p>➤ Здійснити аналіз інформації з нижчезазначених питань в інформаційно-аналітичних ресурсах, наукових ресурсах та/або літературі і електронних інформаційних ресурсах, які зазначені в робочій програмі дисципліни та підготувати доповіді (на вибір студента – 1 питання з переліку) з мультимедійним супроводом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стан здоров'я населення України і Одеської області.</li> <li>• Структура дитяче-підліткової захворюваності.</li> <li>• Основні тенденції в динаміці захворюваності дитячого і дорослого населення України.</li> <li>• Особливості і структура дитяче-підліткової захворюваності в регіоні (місті, районі).</li> </ul>	6/8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Причини негативної динаміки рівня захворюваності в Україні.</li> </ul> <p>➤ Опрацювати питання тестових завдань за темою №1 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></p>	
2	<p>➤ Самостійно опрацювати і підготувати/скласти кросворд (мінімально 10 запитань) з наведених питань/тематики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поняття "здоров'я", його суть, різноманіття формулювань.</li> <li>• Складові здоров'я людини, їх суть і основа: соматичний (фізичний) компонент, психічний (духовний) компонент, соціальний компонент.</li> <li>• Поняття про чинники ризику захворюваності.</li> <li>• Біологічні і соціальні чинники ризику, їх характеристики.</li> </ul> <p>➤ Опрацювати питання тестових завдань за темою №2 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></p>	5/6
3	<p>➤ Здійснити аналіз інформації з нижчезазначених питань в наукових ресурсах та літературі і електронних інформаційних ресурсах, які зазначені в робочій програмі дисципліни та підготуватися до виконання практичної роботи з визначення рівня фізичного здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.</li> <li>• Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.</li> <li>• Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.</li> <li>• Комплексні методи оцінки індивідуального здоров'я (по методу Г.Л. Апанасенко, В.І. Белова).</li> <li>• Особливості індивідуальної комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків в умовах освітньої установи.</li> <li>• Функціональні проби, що визначають працездатність серцево-судинної і дихальної систем: пульс; сходова проба; проба з присіданнями; проба з підскоками; ортостатична проба; рівень артеріального тиску; життєва ємність легенів; проби Штанзі, Генчі, Кердо.</li> </ul> <p>➤ Опрацювати питання тестових завдань за темою №3 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></p>	8/12
4	<p>➤ Самостійно опрацювати та здійснити порівняльний аналіз інформації з нижчезазначених питань в наукових ресурсах та літературі і електронних інформаційних ресурсах для підготовки до виконання практичної роботи з оцінки рівня психічного здоров'я і визначення стресового навантаження на організм:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методи оцінки психічного здоров'я.</li> <li>• Методи оцінки тривожності та стресостійкості.</li> <li>• Фактори ризику порушення психічного здоров'я в сучасних умовах.</li> <li>• Психічна саморегуляція та її методи.</li> <li>• Роль позитивних емоцій у збереженні здоров'я і зміцненні імунітету.</li> </ul> <p>➤ Опрацювати питання тестових завдань за темою №4 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></p>	8/8

5	<p>➤ <i>Переглянути відеоматеріали, здійснити аналіз інформації з нижчезазначених питань в інформаційно-аналітичних ресурсах, наукових ресурсах і електронних інформаційних ресурсах та підготувати доповіді (на вибір студента – 1 питання з переліку) з мультимедійним супроводом або відеоматеріали:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.</li> <li>• Найпоширеніші види інфекційних захворювань дітей та їх наслідки і профілактика.</li> <li>• <b>Пандемія коронавірусної хвороби</b> спричинена SARS-CoV-2. <b>(COVID-2019):</b> джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки, ускладнення, принципи лікування, профілактичні заходи.</li> <li>• Грип та гострі респіраторні вірусні інфекції ( ГРВІ ), атипова пневмонія (SARS): джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки, ускладнення, принципи лікування, профілактичні заходи.</li> <li>• Туберкульоз: джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки різних клінічних форм, ускладнення, принципи лікування. Профілактичні заходи і засоби при туберкульозі. Методи санітарно-просвітницької роботи серед школярів та їх батьків щодо проблем профілактики розповсюдження туберкульозу в закладах освіти.</li> <li>• Гепатити: джерела інфекції, етіологія, патогенез, клінічні ознаки різних клінічних форм, ускладнення, принципи лікування. Профілактичні заходи.</li> <li>• Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.</li> <li>• Зовнішні та внутрішні причини захворювання шкіри у дітей. Грибкові, гноячкові та сверблячі шкірні захворювання: джерела інфекції, клінічні ознаки, локалізація, профілактика та принципи лікування.</li> <li>• Поняття про гельмінтози: джерела інфекції, особливості розвитку, клінічні ознаки, локалізація, профілактичні заходи та принципи лікування.</li> <li>• Поняття про педикульоз. Види вошей, джерела інфекції, клінічні ознаки, локалізація, методи профілактики та принципи лікування педикульозу.</li> <li>• Профілактика шкідливих звичок та шляхи їх подолання: алкоголізму, нікотинової залежності, наркоманії і т.п.</li> <li>• Види та ознаки інсульту і інфаркту, перша допомога, алгоритм дій. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.</li> <li>• Роль рухів в збереженні здоров'я. Гіподинамія, її види та вплив на основні системи організму. Профілактика гіподинамії.</li> <li>• Лікування і профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей.</li> <li>• Основні форми порушення зору у дітей, причини виникнення, характеристика. Профілактика дитячої короткозорості.</li> <li>• Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань.</li> </ul> <p>➤ <i>Опрацювати питання тестових завдань за темою №5 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></i></p>	6/8
6	<p>➤ <i>Переглянути відеоматеріали, здійснити аналіз інформації з нижчезазначених питань в інформаційно-аналітичних ресурсах, наукових ресурсах і електронних інформаційних ресурсах та підготувати доповіді (на вибір студента – 1 питання з переліку) з мультимедійним супроводом або відеоматеріали:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поняття про контрацепцію та її види: презервативи та сперміцидна мазь,</li> </ul>	6/8

	<p>календарний метод, внутрішньоматкові засоби, контрацептивна імплантація, оральні засоби та стерилізація, показання та протипоказання до застосування.</p> <p>Профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гонорея: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, клінічні ознаки, гострі та хронічні форми, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування, критерії вилікуваності. Особливості перебігу у чоловіків, жінок, підлітків;</li> <li>• Сифіліс: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, загальні клінічні симптоми у первинний, вторинний та третинний періоди, серологічні реакції при сифілісі, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування. Уроджений сифіліс. Принципи лікування та профілактика сифілісу у дітей;</li> <li>• Трихомоніаз та хламідіоз: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі патогенез, клінічні ознаки, гострі та хронічні форми, особливості перебігу у чоловіків та жінок, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування;</li> <li>• Статевий герпес: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, патогенез, загальні клінічні симптоми, ускладнення, сучасні методи профілактики та лікування;</li> <li>• СНІД: збудники, джерела інфекції, шляхи передачі, первинні симптоми ВІЛ-інфікованості, імунологічні аспекти патогенезу, клінічні ознаки, ускладнення, профілактичні заходи, принципи лікування. Правовий та психосоціальний захист хворих та ВІЛ-інфікованих.</li> <li>• Фізіологічні аспекти статевого виховання.</li> <li>• Аборт (види) і його наслідки. Сучасні причини та проблеми бездітних шлюбів.</li> </ul> <p>➤ <i>Опрацювати питання тестових завдань за темою №6 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></i></p>	
7	<p>➤ <i>Самостійно опрацювати матеріал з нижчезазначених питань та скласти конспект:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формування мотивації здорового способу життя, методи і види.</li> <li>• Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.</li> <li>• Роль вчителя та батьків у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра, молоді.</li> <li>• Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.</li> <li>• Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.</li> </ul> <p>➤ <i>Опрацювати питання тестових завдань за темою №7 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></i></p>	5/6
8	<p>➤ <i>Розв'язання ситуаційних задач з теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розрахувати добову норму води для власного організму.</li> <li>2. Розрахувати Індекс маси тіла (ІМТ) власного організму.</li> <li>3. Розрахувати величину основного обміну (<math>E_{00}</math>) власного організму.</li> <li>4. Розрахувати добову калорійність (<math>E_d</math>), необхідну для підтримки власної маси тіла за формулою із врахуванням коефіцієнту фізичної активності (К).</li> </ol> <p>➤ <i>Скласти зразкове (раціональне) меню харчування для власного організму на одну добу.</i></p> <p>➤ <i>Опрацювати питання тестових завдань за темою №8 в розділі «Тестові завдання» методичних рекомендацій, які розміщено в репозитарії Наукової</i></p>	4/6

	бібліотеки <i>ОНУ</i> за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Розробити та зняти на відео комплекс вправ для динамічної паузи під час тривалої роботи (більше 2х годин) за комп'ютером/ноутбуком з метою зняття втоми і профілактики гіподинамії та недопущення погіршення зору.</li> <li>➤ Скласти рекомендації щодо дотримання рухового режиму для школярів та здобувачів вищої освіти</li> <li>➤ Опрацювати питання тестових завдань за темою №9, які розміщено за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></li> </ul>	6/6
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Переглянути відеоматеріали, здійснити аналіз інформації з нижчезазначених питань в інформаційно-аналітичних ресурсах, наукових ресурсах і електронних інформаційних ресурсах та підготувати доповіді (на вибір студента – 1 питання з переліку) з мультимедійним супроводом або відеоматеріали: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Класифікація надзвичайних ситуацій та катастроф.</li> <li>• Загальні принципи та послідовність допомоги при радіаційних аваріях.</li> <li>• Методи і способи тимчасової зупинки кровотечі.</li> <li>• Особливості захисту та надання домедичної допомоги при отруєннях хімічними речовинами (хлор, аміак).</li> <li>• Шляхи введення лікарських речовин: ентеральний, парентеральний.</li> </ul> </li> <li>➤ Підготуватися до виконання практичної роботи №4 та опрацювати питання тестових завдань за темою №10, які розміщено за покликанням: <a href="http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184">http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184</a></li> </ul>	6/12
<b>Разом</b>		<b>60 / 80</b>

**Індивідуальне завдання (ІЗ)** з курсу «Валеологія» – це один з видів самостійної роботи здобувача вищої освіти, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

**Мета ІЗ:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Орієнтовна структура ІЗ** – у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Підготовка доповіді у вигляді презентації в програмі POWER POINT Тему здобувач обирає з наведеного перліку «Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Валеологія».

Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано у таблиці в *таблиці 1*.

**Таблиця 1**

**Критерії оцінювання ІЗ у вигляді реферату**

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності теми, формулювання мети та завдань.	5 балів
2.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, статистичних даних з досліджуваної теми в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	5 балів
3.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел).	5 бали
4.	Підготовка доповіді у вигляді презентації у програмі POWER POINT, наявність відеоматеріалів.	5 балів
<b>Разом</b>		<b>20 балів</b>

**Орієнтовна тематика реферативних досліджень  
з навчальної дисципліни «Валеологія»**

1. Стан здоров'я населення України і Одеської області за останні 5 років.
2. Причини негативної динаміки рівня захворюваності в Україні.
3. Формування мотивації до здорового способу життя, методи і види.
4. Методи контрацепції, їх переваги і недоліки (підготувати по всім видам).
5. Види абортів і його наслідки.
6. Глікемічний індекс (ГІ). Класифікація продуктів за ГІ.
7. Хромотерапія. Вплив кольору на фізіологію людини, апетит людини і розумову діяльність. Рекомендації щодо кольорів приміщень в навчальних закладах, вдома.
8. Сексуальне здоров'я людини. Захворювання, що передаються статевим шляхом (підготувати по всім видам) та їх профілактика
9. Профілактика шкідливих звичок та шляхи їх подолання: алкоголізму, нікотинової залежності, наркоманії і т.п.
10. Профілактика і терапія стресу. Роль позитивних емоцій у збереженні здоров'я і зміцненні імунітету.
11. Види та ознаки інсульту і інфаркту, перша допомога, алгоритм дій. Профілактика захворювань серцево-судинної системи.
12. Роль рухів в збереженні здоров'я. Гіподинамія, її види та вплив на основні системи організму. Профілактика гіподинамії.
13. Лікування і профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей.
14. Основні форми порушення зору у дітей, причини виникнення, характеристика. Профілактика дитячої короткозорості.
15. Харчові отруєння: грибами, продуктами рослинного або тваринного походження, ботулізм: клінічні ознаки, принципи профілактики, перша медична допомога.
16. Девіантна поведінка дитини як соціальна проблема. Види девіацій.
17. Зодіакальна система та здоров'я. Планування робочого часу.
18. Проблеми невротизації сучасної особистості. Причини і наслідки депресій. Профілактика.
19. Гіпноз і навіювання. Гігієна, психогігієна, їх завдання. Гігієна розумової праці.
20. Гігієна тіла. Зовнішні та внутрішні фактори здоров'я.
21. Особливості статевого дозрівання хлопчиків і дівчат. Полюції. Менструації. Інтимна гігієна.
22. Планування вагітності та статі дитини. Гігієна вагітних жінок.
23. Втома школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання.
24. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
25. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
26. Біологічні ритми в живих системах. Врахування біологічних ритмів у навчанні.
27. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
28. Білки, їх роль (функції) у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму. Класифікація. Основні джерела.
29. Жири, їх роль (функції) у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму. Класифікація. Основні джерела.
30. Вуглеводи, їх роль (функції) у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму. Класифікація. Основні джерела.
31. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Класифікація. Основні харчові джерела вітамінів.
32. Гіпо-, гіпер- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики.
33. Мікроелементи і макроелементи у харчуванні людини. Значення для здоров'я людини. Основні харчові джерела.



34. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
35. Харчові добавки (Е): корисні і смертельно небезпечні. Вплив на здоров'я.
36. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з якістю продуктів харчування. Профілактика онкологічних захворювань.
37. Типи дієт при схудненні: як обрати меню для правильного харчування.
38. Основні проблеми валеології. Індивідуальний кодекс здоров'я.
39. "Шкідливі" звички і здоров'я. Методи фізичного оздоровлення організму.
40. Поняття гіподинамії. Її причини та наслідки.
41. Адаптація і здоров'я. Адаптаційний потенціал людини. Резерви, стреси.
42. Девіантна поведінка дитини як соціальна проблема. Види девіацій.
43. Зодіакальна система та здоров'я. Планування робочого часу.
44. Профілактика і терапія стресу. "Енергетика" емоцій.
45. Акцентуації характеру (види) та їх психофізіологія.
46. Хромотерапія. Вплив кольору на фізіологію, апетит і розумову діяльність людини.
47. Глікемічний індекс (ГІ). Класифікація продуктів за ГІ.

### **Отримання додаткових (бонусних) балів**

Здобувач може самостійно обрати завдання, які він готовий виконати для того, **щоб отримати додаткові (бонусні) бали**, яких не вистачає, або для роботи під час аудиторних занять: самостійна підготовка доповідей (5 балів); опрацювання та підготовка відеоматеріалів з дисципліни (5 хвилин відеореферату – 10 балів кожному учаснику відеопроєкту), робота в мережі Інтернет (добір матеріалів, статистики, даних зі світу – 5 балів), складання тестів (20 запитань – 10 балів), кросвордів (20 запитань – 10 балів), ситуаційних завдань (1 ситуаційне завдання – 2 бали); участь у науково-практичних конференціях за тематикою дисципліни (10 балів заочна участь; 20 балів очна участь з отриманням сертифікату).

### **9. Методи навчання**

Під час проведення лекційних занять будуть застосовуватись наступні методи навчання:

- *Словесні*: лекції (традиційні, проблемні, лекції-візуалізації) із використанням мультимедійних технологій, пояснення, розповідь, бесіда, обговорення проблемних ситуацій, мозковий штурм, аналіз відео- і фотоматеріалів, обмін думками, захист доповідей.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

Під час проведення практичних занять будуть застосовуватись такі методи навчання:

- *Практичні*: вправи; відпрацювання практичних навичок надання першої долікарської допомоги; розв'язання ситуаційних задач; виконання практичних робіт.

### **10.Форми контролю і методи оцінювання**

(у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Контроль успішності студентів здійснюється з урахуванням поточного та періодичного контролю. Кожний змістовий модуль включає бали за роботу здобувача на лекційних та практичних заняттях (усне опитування, робота в групах, тестовий контроль знань, модульна контрольна робота), виконання самостійної роботи. Усі види робіт (практичні роботи, доповіді/презентації, їх захист, виконання практичних навичок, творчі завдання тощо, які виконує здобувач за визначеною тематикою) обговорюються та захищаються на практичних заняттях.

**Поточний контроль** проводиться у вигляді усного опитування (індивідуальне, фронтальне, співбесіда), оцінювання розв'язання розрахункових задач, оцінювання виконання практичних навичок; оцінювання виконання самостійної роботи, доповідей/презентацій. Оцінка за кожну виконану практичну роботу. Критерії оцінювання

поточного контролю подано в таблиці 2. Оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на лекційних і практичних заняттях.

Результати академічної успішності студентів виставляються у вигляді оцінки за національною шкалою, 100-бальною та шкалою ЄКТС.

**Періодичний контроль** - контрольна робота за змістовим модулем у формі письмових тестових завдань. Періодичний контроль здійснюється у вигляді тестування через Google форми із автоматичним підрахунком балів.

**Підсумковий контроль** – залік. Підсумкова оцінка складається з суми балів, отриманих за результатами поточного й періодичного контролю.

*Схема розподілу балів:*

Максимальна кількість балів за поточний контроль - 60.

Максимальна кількість балів за періодичний контроль - 20.

Максимальна кількість балів за індивідуальне самостійне завдання (ІЗ) – 20.

**Таблиця 2**

**ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ  
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Оцінка за національною шкалою	Теоретична підготовка	Практична підготовка
	Здобувач освіти	
Відмінно (зараховано)	у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей; глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу; робить самостійні висновки, виявляє причинно-наслідкові зв'язки; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями	глибоко та всебічно розкриває сутність практичних/розрахункових завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; виконує творчі завдання та ініціює нові шляхи їх виконання; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу; проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.
Добре (зараховано)	достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу; при представленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, застосовує знання для розв'язання стандартних ситуацій; самостійно аналізує,	правильно вирішив більшість розрахункових /тестових завдань за зразком; має стійкі навички виконання завдання

	узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.	
Задовільно (зараховано)	володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу; має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причиннонаслідкових зв'язків і формулювання висновків.	може використовувати знання в стандартних ситуаціях, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання. Правильно вирішив половину розрахункових/тестових завдань. Здобувач має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причиннонаслідкових зв'язків і формулювання висновків.
Незадовільно з можливістю повторного складання (не зараховано)	володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно (без аргументації та обґрунтування); безсистемно виокремлює випадкові ознаки вивченого; не вміє робити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки; під час відповіді допускаються суттєві помилки	недостатньо розкриває сутність практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив окремі розрахункові/тестові завдання за допомогою викладача, відсутні сформовані уміння та навички.
Незадовільно з бів'язковим повторним вивченням дисципліни (не зараховано)	не володіє навчальним матеріалом	виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача

## 11. Питання для поточного та періодичного контролю

1. Причини і передумови виникнення валеології.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.
8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.
10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.

16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
18. Найпоширеніші види інфекційних захворювань дітей та їх наслідки і профілактика.
19. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.
20. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.
21. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
22. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
23. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
24. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
25. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
26. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
27. Класифікація ритмічних процесів. Циркадний біоритм. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
28. Тижневі, місячні та річні біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу.
29. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
30. Врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
31. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
32. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
33. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
34. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності організму.
35. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності організму.
36. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
37. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
38. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
39. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
40. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
41. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
42. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
43. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
44. Основи раціонального харчування.
45. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
46. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
47. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
48. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини.
49. Антропогенне забруднення навколишнього середовища та вплив на здоров'я людини.
50. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
51. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
52. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в сучасних умовах.
53. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
54. Психічна саморегуляція та її методи.

55. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
56. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
57. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
58. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини.

## 12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти.

Поточний та періодичний контроль														Сума балів	
Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2						Індивідуальне самостійне завдання (ІЗ)**		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	ПР1	ПР2	T7	T8	T9	T10	ПР3	ПР4	20	100
2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	30		
Контрольна робота* за змістовим модулем 1 – 10							Контрольна робота за змістовим модулем 2 – 10								

*T – тема №*

*ПР – практична робота №*

\*Примітка: Контрольна робота за змістовим модулем здійснюється у формі письмових тестових завдань після завершення вивчення навчального матеріалу кожного змістового модуля. Тестові письмові завдання для модульних контрольних робіт складаються з 10 тестових завдань і відповідають змісту навчального матеріалу модуля. За кожен правильну відповідь на одне тестове завдання здобувач отримує 1 бал.

Питання тестових письмових завдань для модульних контрольних робіт є в «методичних рекомендаціях до практичних занять, самостійної роботи і тестові завдання», розміщено за покликанням: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184>.

\*\* Примітка: Орієнтовна структура ІЗ, критерії оцінювання ІЗ та орієнтовна тематика зазначені в розділі «8. Самостійна робота».

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
85-89	<b>B</b>	добре	
75-84	<b>C</b>		
70-74	<b>D</b>		
60-69	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Навчально-методичне забезпечення

- ✓ Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологія» - розміщено на сайті факультету.
- ✓ Силабус навчальної дисципліни «Валеологія» - розміщено на сайті факультету.
- ✓ Мультимедійні презентації (зберігаються у хмарних сховищах, GOOGLE дисках та класах, покликання для доступу на зазначені ресурси студентам надається в період вивчення навчальної дисципліни);
- ✓ Плани практичних занять (в методичних рекомендаціях до практичних занять) розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184>

#### Методичні вказівки (рекомендації):

1. Пеню В.В. Основи валеології: методичні рекомендації до практичних занять, самостійної роботи і тестові завдання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня за спеціальностями 091 Біологія, 162 Біотехнології та біоінженерія, 206 Садово-паркове господарство. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, Біологічний ф-т. Одеса: ОНУ, 2022. 89 с. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33184>
  2. Пеню В. В. Методичні рекомендації з курсу «Основи валеології» до розділу «Поняття про здоров'я та методи визначення здоров'я»/ В. В. Пеню. - Одеса. : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 26 с. *Розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням:* <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33034>
  3. Пеню В. В. Принципи поведінки під час аварій на радіаційно-небезпечних об'єктах (РНО) // 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 : Букаев В. В., 2016. С. 216-227. Для підготовки до поточного та періодичного контролю з теми № 10. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33038>
  4. Пеню В. В. Особливості надання першої допомоги при надзвичайних для життя та здоров'я станах: метод. матеріали. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. 60 с. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33032>
  5. Гвозд'ї С. П., Шапкіна Т. І. Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.
  6. Бурденюк Р. В., Гвозд'ї С. П. Основи медичних знань та перша долікарська допомога: Курс лекцій для здобувачів вищої освіти немедичних спеціальностей денної та заочної форм навчання / Р.В. Бурденюк, С. П. Гвозд'ї. Одеса, ОНУ, 2021. 156 с.
  7. Гвозд'ї С.П., Пеню В.В., Баштан С.О., Полішук Л.М. та ін. Вивчення ефективності навчання студентів основ безпеки та здоров'я на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Монографія. Одеса: Одеський національний університет, 2021. 345 с.
- ✓ Тренажери для виконання серцево-легеневої реанімації, шини, перев'язувальний матеріал, фантоми для шкірних та внутрішньом'язових ін'єкцій, ноші, шприці тощо, які знаходяться на кафедрі.

### 14. Рекомендована література

#### Основна:

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
2. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.

3. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.
4. Міхеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.
5. Індекс здоров'я. Україна - 2019. Результати загальнонаціонального дослідження. Київ, 2020.  
[https://health-index.com.ua/HI\\_Report\\_2019\\_Preview.pdf](https://health-index.com.ua/HI_Report_2019_Preview.pdf)
6. Чорна В.В., Хлестова С.С., Гуменюк Н. І., Махнюк В.М., Сидорчук Т.М. Показники захворюваності і поширеності та сучасні погляди на профілактику хвороб. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2020. Т. 24, №1. С. 158-164.  
<file:///C:/Users/Vadym/Downloads/745-Article%20Text-1431-1-10-20200518.pdf>

#### Додаткова:

1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця: ВДПУ, 2014. 126 с.
2. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.
3. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516 с.
4. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація".
5. Body mass index – BMI *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> (access at 1.02.2016).
6. Кривич І.П., Чумак Ю.Ю., Гусєва Г.М. Сучасний стан здоров'я населення України. Довкілля та Здоров'я. Вересень, 2021. № 3 (100). С. 4-12.  
<https://doi.org/10.32402/dovkil2021.03.004>
7. Розпорядження КМУ 2011 р. № 1164-р "Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми "Здоров'я 2020: український вимір". <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80#Text>
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік *МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України»*. Київ: МВЦ «Медінформ», 2018. 458 с.

#### 15. Електронні інформаційні ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.
2. <https://www.who.int/> , <https://www.waineho.int/ukr> – Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я.
3. <https://www.phc.org.ua/> – Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України.
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
5. <https://periodicals.karazin.ua/valeology> – Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє».
6. <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.