

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Біологічний факультет
Кафедра фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти

СИЛАБУС КУРСУ

ВАЛЕОЛОГІЯ

Обсяг:	3 кредити, загальна кількість годин – 90, з них: Для очного (денного) відділення – 20 лекційних, 10 практичних, 60 годин на самостійну роботу.
Семестр, Рік	Згідно з навчального плану
Дні, Час, Місце:	Згідно розкладу
Викладач (-і)	Пенов Вадим Васильович, к.пед.н., доцент Гвозд'їй Світлана Петрівна, д.пед.н., професор Поліщук Любов Миронівна, старший викладач
Контактний тел.	+38-0482-631381
E-mail:	v.penov@onu.edu.ua
Робоче місце	Кафедра фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти, пров. Шампанський 2а, (поряд із входом в гуртожитком №9 ОНУ)
Консультації	<i>Очні консультації: середа, 13.00-14.00</i> <i>Онлайн-консультації: у Telegram, на платформі Zoom</i>

КОМУНІКАЦІЯ

Спілкування в аудиторії за розкладом, в приміщенні кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти. У позааудиторний час: усі поточні питання обговорюються в робочих чатах у Telegram, Viber, або електронною поштою, а також із використанням платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Вивчення навчальної дисципліни «Основи валеології» передбачає формування знань та вмінь щодо резервів і потенціалу психічного, фізичного та соціального здоров'я людини, способів та методів збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини.

Основним напрямком курсу «Основи валеології» є формування мотивації у здобувачів до збереження та зміцнення свого здоров'я шляхом організації здорового способу життя та формування глибоких теоретичних знань про взаємозв'язки фізичного, психічного і соціального здоров'я людини і суспільства.

У процесі вивчення курсу валеології студенти засвоять теоретичні основи науки про здоров'я, оволодіють комплексом оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Об'єкт навчальної дисципліни: профілактично здорова людина, а також та, що знаходиться в перехідному до хвороби стані.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є індивідуальне здоров'я людини і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя. У цьому полягає одна з найважливіших відмінностей валеології від профілактичних медичних дисциплін, більшість з яких розробляє загальні для даного контингенту рекомендації.

Пререквізити курсу: Безпека життєдіяльності та охорона праці.

Постреквізити курсу: «Екологія», «Виробнича практика», «Цивільний захист та охорона праці».

Мета курсу.

Мета навчальної дисципліни «Основи валеології» полягає у набутті здобувачами загальних та фахових компетентностей, що проявляються в систематизованих теоретичних знаннях, практичних навичках й вміннях, які необхідні для кількісної оцінки стану здоров'я людини і його резервів; створення установок, спрямованих на здоровий спосіб життя; збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людини шляхом залучення до здорового способу життя та розробки методів і засобів збереження, зміцнення та формування здоров'я.

Завдання дисципліни:

Методичні: сформувані у здобувачів знання з дисципліни: «Основи Валеології» 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.

Очікувані результати

Знати:

- ✓ об'єкт, предмет, категоріальний апарат (основні терміни і поняття) дисципліни «Основи Валеології»;
- ✓ 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);
- ✓ методіку застосування здоров'язберезувальних технологій;
- ✓ основні види венеричних захворювань: 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);
- ✓ діагностувати рівень здоров'я за антропометричними, фізіологічними показниками та функціональними пробами;
- ✓ визначати стан серцево-судинної системи за показниками функціональних проб;
- ✓ контролювати свій психоемоційний стан;
- ✓ 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.

ОПИС КУРСУ

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.) та практичних занять (10 год.), організації самостійної роботи студентів (60 год.). Години вказано для очної (денної) форми навчання.

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.

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.

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. Діагностика, визначення рівня здоров'я і профілактика порушень і захворювань учнів/здобувачів в процесі навчання.

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

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.

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

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

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

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

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

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

Перелік рекомендованої літератури

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.
3. Міхеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.

4. Індекс здоров'я. Україна - 2019. Результати загальнонаціонального дослідження. Київ, 2020.
5. 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.
7. <file:///C:/Users/Vadym/Downloads/745-Article%20Text-1431-1-10-20200518.pdf>
8. Індекс здоров'я. Україна - 2019. Результати загальнонаціонального дослідження. Київ, 2020.
https://health-index.com.ua/HI_Report_2019_Preview.pdf
9. 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>

Методичні рекомендації викладачів кафедри можна знайти у філіях Наукової бібліотеки ОНУ або у відкритому доступі в репозитарії за покликанням: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/>

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 / В.В. Пеню. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, Біологічний ф-т. – Одеса: ОНУ, 2022. – 89 с. *Розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням:* <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 : Букаєв В. В., 2016. - С. 216-227. *Для підготовки до поточного та періодичного контролю з теми № 10. Розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням:* <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 / В. В. Пеню. - Одеса. : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2017. - 60 с. *Розміщено в репозитарії Наукової бібліотеки ОНУ за покликанням:* <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/33032>
5. Гвозд'ї С. П. 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 / С. П. Гвозд'ї, Т. І. Шапкіна. – 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. Вивчення ефективності навчання студентів основ безпеки та здоров'я на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Монографія. // Гвозд'ї С.П., Пеню В.В., Баштан С.О., Поліщук Л.М. та ін. Одеса: Одеський національний університет, 2021. 345 с.

ОЦІНЮВАННЯ

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.

Види контролю:

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.

Періодичний контроль - контрольна робота за змістовим модулем у формі письмових тестових завдань.

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

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

Розподіл балів за видами навчальної роботи, 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	10	10	2	2	2	2	10	10		
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 кожну 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> (репозитарій бібліотеки).

Самостійна робота студентів.

Самостійна робота студента над засвоєнням навчального матеріалу виконується у бібліотеці, навчальних аудиторіях і лабораторіях кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти, комп'ютерних класах університету (у т.ч. наукової бібліотеки), а також у домашніх умовах.

До самостійної роботи відноситься: підготовка до лекцій, практичних занять. Обов'язковою складовою для оцінки виконання самостійної роботи здобувача вищої освіти є підготовка **Індивідуального завдання**: у вигляді реферату (вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Підготовка доповіді у вигляді презентації в програмі POWER POINT. Виконання індивідуального завдання зараховується студенту лише після успішного його захисту на занятті. Тему здобувач обирає з наведеного переліку «Орієнтовна тематика реферативних досліджень з навчальної дисципліни «Основи Валеології».

Отримання додаткових балів або вибір альтернативного завдання у разі неможливості виконання завдань з практичних занять чи самостійної роботи

(наприклад, здобувач перебуває на окупованій території, за кордоном).

Здобувач може самостійно обрати завдання, які спроможний виконати в своїх умовах для того, щоб отримати додаткові бали:

1. Робота в мережі Інтернет:

Самостійна підготовка доповідей (5 балів); опрацювання та підготовка відеоматеріалів з дисципліни (5 хвилин відеореферату – 10 балів кожному учаснику відеопроекту), добір матеріалів, статистики, даних зі світу – 5 балів; складання тестів (20 запитань – 10 балів).

2. Участь у науково-практичних конференціях за тематикою дисципліни (до 10 балів заочна участь; до 20 балів очна участь з отриманням сертифікату).

3. В якості самостійної роботи здобувач може пройти професійні курси/тренінги, професійне стажування, онлайн-курси, громадянську освіту, отримати відповідний сертифікат на освітніх платформах, що може бути зараховано як періодичний, поточний та фрагмент підсумкового контролю (залежно від обсягу сертифіката (1 кредит – 5 балів).

ПОЛІТИКА КУРСУ («правила гри»)

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Навчальна дисципліна має практично-тренінгове спрямування та потребує відпрацювання практичних навичок із використанням різноманітних технологій. Присутність студентів на практичних заняттях, поточному та періодичному контролях є невід'ємною частиною загальної підсумкової оцінки. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-10%). Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності: регламентується [Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у освітній та науково-дослідній роботі учасників освітнього процесу та науковців Одеського національного університету імені І.І. Мечникова](#) ([polozhennya-antiplagiat-2021.pdf \(onu.edu.ua\)](#)).

Політика щодо відвідування: Відвідування практичних занять є обов'язковим. Пропущені практичні заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач, який має пропуски практичних занять, повинен їх самостійно опрацювати. Враховується присутність студента на лекційних заняттях та його активність під час занять – заохочується **бонусними балами**.

В окремих випадках навчання може відбуватись он-лайн з використанням дистанційних технологій. Порядок та умови такого навчання регламентуються [Положенням про організацію освітнього процесу в ОНУ](#) ([poloz-org-osvit-process_2022.pdf \(onu.edu.ua\)](#)). За об'єктивних причин в окремих випадках за погодженням з деканатом навчання може відбуватися з використанням технологій дистанційного навчання.

Мобільні пристрої: допускається використання мобільних додатків, INTERNET-мережі, електронних девайсів під час самостійної роботи, у завданнях, які це передбачають. Під час тестування та контрольних заходів – заборонено.

Поведінка в аудиторії: заохочується активна участь під час інтерактивних лекцій, під час практичних занять, у т.ч. з елементами тренінгів, передбачається відключення мобільних пристроїв, не вітаються запізнення та розмови телефоном тощо.

Під час проведення очних занять **в умовах особливого епідемічного режиму** (адаптивного карантину) – викладачі та студенти мають перебувати в правильно одягнених захисних медичних масках або респіраторях. **В аудиторію не допускаються викладачі та здобувачі вищої освіти, які мають температуру тіла вище 37.2 °С в період карантину.**