

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

СИЛАБУС КУРСУ
«ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ»

Покликання на профіль викладача:	Пєнов Вадим Васильович , к.пед.н., доцент Гвоздїй Світлана Петрівна , д.пед.н., професор Поліщук Любов Миронівна , старший викладач Рижко Ірина Леонідівна , к. б. н, доцент
Обсяг:	3 кредити, загальна кількість годин – 90, з них: Для очного (денного) відділення – 16 лекційних, 14 практичних, 60 годин на самостійну роботу; Для заочного відділення – 6 лекційних, 4 практичних, 80 годин на самостійну роботу.
Семестр, Рік	2 семестр, 2025-2026 н.р.
Дні, Час, Місце:	Згідно з розкладом
Контактний тел.	+38-0482-631381
E-mail:	v.penov@onu.edu.ua medicinabjd2@onu.edu.ua lubov_polishuk@ukr.net i.l.ryzhko@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	Очні консультації: <i>середа, 13.00-14.00</i> Онлайн-консультації: <i>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 Viber або електронною поштою, а також із використанням платформи Zoom та/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 засвоюють 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: не потребує.

Завдання дисципліни:

Методичні: сформувати 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);

✓ методику застосування здоров'язбережувальних 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;
- ✓ 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 (16/14 год.) та практичних занять (6/4 год.), організації самостійної роботи студентів (60/80 год.). Години вказано відповідно для очної (денної) та заочної форм навчання.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Принципи збереження здоров'я в умовах сучасного світу.

Тема 1. Валеологія як наука про здоров'я людини. Поняття про здоров'я та його основні складові. Чинники ризику, статистика і тенденції зміни стану здоров'я населення України. Демографічні показники.

Тема 2. Здоров'я в умовах глобалізації: як зміни в навколишньому середовищі та культурах впливають на фізичне і психічне здоров'я. Ментальне здоров'я людини: стрес, тривожність та депресія в сучасних умовах. Інформаційне перевантаження і стрес: як зберегти психічне здоров'я.

Тема 3. Збереження здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру: методи першої психологічної допомоги. Панічна атака: фізіологічні та психологічні симптоми, методи самопомоги та допомоги іншій людині. Фактори, які можуть спровокувати панічну атаку.

Тема 4. Здоров'я в умовах цифрового середовища: профілактика комп'ютерних хвороб і вплив технологій на здоров'я. Звички, що руйнують здоров'я: як позбутися шкідливих звичок.

Тема 5. Здоровий спосіб життя: як знайти баланс між навчанням/роботою, відпочинком і фізичною активністю. Здоровий сон і його роль у відновленні організму. Мотивація до здорового способу життя: як переконати себе та друзів зробити здоров'я пріоритетом.

Змістовий модуль 2. Комплексний підхід до збереження життєвих ресурсів: роль харчування, фізичної активності та соціальних факторів.

Тема 6. Соціальне здоров'я. Відновлення здоров'я після інфекційних захворювань, зокрема COVID-19: сучасні підходи до профілактики захворювань та ранньої діагностики. Методи реабілітації.

Тема 7. Сучасні принципи раціонального харчування для підтримки здоров'я. Водний

баланс організму людини. Нутріціологія. Закони збалансованого, раціонального харчування.

Тема 8. Фізична активність: вплив різних видів та форм рухової активності на фізичне здоров'я. Профілактика серцево-судинних захворювань, гіпертонічної хвороби, надмірної ваги, діабету, онкологічних захворювань.

Тема 9. Репродуктивне здоров'я: контрацепція, планування сім'ї і вибір методів. Статеве життя та інфекції, що передаються статевим шляхом (ПСПШ): профілактика та лікування. Аборт і його наслідки для здоров'я.

Тема 10. Вагітність та здоров'я майбутніх батьків. Гігієна вагітних: як підтримувати здоров'я матері та плода.

Перелік рекомендованої літератури

1. Морозова В. Л. Основи валеології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: ХНУ, 2020.
2. Маслов В. Л. Психологія здоров'я. Теорія та практика. К.: Ніка-Центр, 2019.
3. Прокопенко В. О. Раціональне харчування та здоров'я людини. Одеса: Фенікс, 2018.
4. Сидоренко Л. С. Медична реабілітація та профілактика після інфекційних захворювань. К.: Медицина, 2020.
5. Кузнецова Т. В. Ментальне здоров'я: стрес, депресія, тривожність і методи корекції. К.: Знання, 2018.
6. Баришнікова Л. В. Фізична активність і здоров'я людини. Львів: Світ, 2019.
7. Олексюк І. П. Гігієна і валеологія вагітних: здоров'я матері і плода. — Харків: Нова школа, 2021.

<file:///C:/Users/Vadym/Downloads/745-Article%20Text-1431-1-10-20200518.pdf>

Методичні 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 / 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. 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.
4. 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.

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 творчого завдання (вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Можливе отримання додаткових балів або вибір альтернативного завдання у вигляді неформальної освіти у разі неможливості виконання завдань з практичних занять чи самостійної роботи.

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.

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](#). 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.