

Тернопільська обласна рада
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра біології, екології та методик їх навчання



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗДОРОВЕ ЖИТТЯ

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Кременець – 2023 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Здорове життя» для студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Кременець. 2023. 15 с.

Розробник програми:

Дух О. І., доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання, кандидат біологічних наук, доцент

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри біології, екології та методик їх навчання

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 року

В.о.завідувача кафедри



О.Кратко

Вступ

Навчальна дисципліна «Здорове життя» є вибіркоvim курсом, спрямованим на формування теоретичної, практичної та методичної готовності студентів до профілактики захворювань, збереження й зміцнення здоров'я, а також розвитку рекреаційних навичок. Вона сприяє усвідомленню важливості здорового способу життя, вихованню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я суспільства.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, профілактика захворювань, здоров'язбереження, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, рекреація, оздоровлення, здоров'язбережувальні технології, фактори ризику, самодіагностика, харчування, фізична активність, стресостійкість, екологія здоров'я, гігієна, свідоме ставлення до здоров'я.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка	вибіркова	
Модулів – 3	Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	Рік підготовки: 3-й	
Змістових модулів – 1		Семестр 1-й	
Загальна кількість годин – 90			
Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних – 2 - самостійної роботи студента – 3	Освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)	Лекції	
		16 год.	6 год.
		Практичні	
		18 год.	4 год.
	Самостійна робота		
		56 год.	80 год.
	Освітній рівень Перший (бакалаврський)	Вид контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 38 % : 62 %

для заочної форми навчання – 11 % : 89 %

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Валеологічна освіта спрямована на збереження та зміцнення здоров'я шляхом формування здоров'язбережувального світогляду, розвитку свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я як ключової умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості.

Дисципліна «Здорове життя» базується на комплексі наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. Курс спрямований на розширення професійної ерудиції, формування цілісного наукового світогляду, розвиток пізнавального та професійного інтересу студентів, а також на стимулювання їхньої науково-дослідної діяльності.

Мета – сформувати у здобувачів освіти усвідомлену потребу в дотриманні здорового способу життя, забезпечити оволодіння ґрунтовними знаннями з психологічної, медичної та педагогічної валеології. Дисципліна спрямована на практичне застосування отриманих знань для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та рекреації, а також на розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я суспільства загалом.

Завдання дисципліни:

Надати студентам знання про здоровий спосіб життя як ключовий елемент професійної підготовки.

Сформувати систему знань про важливість здорового способу життя, усвідомлення необхідності його дотримання та розуміння основних викликів, пов'язаних із його впровадженням.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен володіти такими компетентностями та досягти таких результатів навчання:

Компетентності

ІК. Здатність розв'язувати складні задачі та проблеми в галузі освіти, що передбачає проведення досліджень і здійснення інновацій та характеризується комплексністю і невизначеністю умов та вимог

ЗК1. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК2. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК5. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу

ЗК8. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні, діяти на основі етичних правил та академічної доброчесності.

ЗК12. 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

ФК6. Здатність оперувати поняттями, законами, концепціями, вченнями і теоріями біології.

ФК7. Здатність розкривати загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних учень біології для характеристики живих систем різного рівня організації.

ФК8. Здатність використовувати поглиблені теоретичні та практичні знання, системні методології, міжнародні та професійні стандарти в області природничих наук.

ФК9. Здатність використовувати сучасні методи біологічних та педагогічних досліджень, інтерпретувати та використовувати їх результати в освітньому процесі.

ФК16. Здатність формувати в учнів ціннісне ставлення до збереження здоров'я та навколишнього середовища як основи сталого розвитку.

Результати навчання

РН2. Вміти використовувати різноманітні ресурси для пошуку потрібної інформації, критично аналізувати й опрацьовувати інформацію з метою використання її у сфері професійної діяльності із дотриманням принципів академічної доброчесності.

РН10. Уміти застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови і функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їх взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.

РН11. Знати біологічні механізми здоров'я людини та методологічні засади формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості, застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань.

РН16. Здатність організовувати освітнє середовище, використовувати здоров'язберезувальні технології під час освітнього процесу.

Програма навчальної дисципліни

Гігієна та здоров'я. Поняття гігієни та її роль у підтримці здоров'я. Важливість дотримання гігієнічних норм для попередження захворювань. Основи особистої гігієни. Гігієна в побуті та навчальному середовищі. Гігієна харчування. Гігієна сну. Гігієна фізичних вправ. Гігієна психічного здоров'я. Методи збереження психічного здоров'я через релаксацію, медитацію та відпочинок. Гігієна в умовах епідемій та пандемій. Профілактика захворювань через гігієнічні звички

Захист від шкідливих факторів довкілля. Основні шкідливі фактори довкілля. Вплив забруднення повітря на здоров'я. Оксиди азоту, діоксиди сірки, частки пилу та їх вплив на респіраторну систему. Хвороби, пов'язані з поганою якістю повітря (астма, бронхіт, захворювання серця). Методи зниження забруднення повітря: зелені насадження, фільтрація, зменшення викидів. Шкідливі фактори води. Методи очищення води та захист від забруднення водних ресурсів. Шумове забруднення. Радіаційне забруднення. Токсичні відходи та їх вплив на здоров'я. Захист від шкідливих факторів довкілля на індивідуальному рівні. Колективні та глобальні стратегії захисту від шкідливих факторів.

Роль соціальних взаємодій у здоров'ї. Поняття соціальних взаємодій та їх вплив на здоров'я. Зв'язок між соціальними зв'язками та фізичним і психічним здоров'ям. Соціальна підтримка: різні форми взаємодій. Соціальні мережі та їх вплив на здоров'я. Проблеми соціальної ізоляції в епоху цифрових технологій. Зв'язок між соціальною ізоляцією та розвитком хронічних захворювань. Колективна діяльність та здоров'я. Роль батьків у формуванні здорових звичок у дітей. Волонтерство, спільні хобі, спортивні заходи як форми соціальних взаємодій. Психологічний клімат в колективі та його вплив на здоров'я. Стратегії боротьби з конфліктами і стресом на роботі чи в школі

Менеджмент часу та його вплив на здоров'я. Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини. Визначення пріоритетів: важливість розподілу часу між нагальними та важливими завданнями. Стрес та тривога через невиконання завдань вчасно. Порушення сну через відсутність планування часу для відпочинку. Хронічна втома та вигорання через перевантаження. Баланс між роботою та особистим життям. Менеджмент часу і стрес. Вплив стресу на здоров'я: фізичні та психологічні наслідки. Методи боротьби з стресом через ефективне планування та організацію. Менеджмент часу для покращення фізичного здоров'я

Фізична активність та старіння. Фізіологія старіння та вплив фізичної активності. Зниження фізичної активності з віком та його наслідки для здоров'я. Переваги фізичної активності в процесі старіння. Види фізичної активності для людей різного віку. Вплив регулярної фізичної активності на продовження життя. Профілактика хронічних захворювань через регулярну фізичну активність. Фізична активність і когнітивне здоров'я. Психологічні ефекти фізичної активності при старінні. Зміни в організмі під впливом регулярної фізичної активності. Рекомендації щодо фізичної активності людей різного віку.

Здоров'я та адаптація до змін клімату. Основні впливи зміни клімату на здоров'я. Теплові хвилі та їх вплив на здоров'я. Групи ризику. Екстремальні погодні явища та їх наслідки для здоров'я. Зміна розповсюдження інфекційних хвороб через кліматичні зміни. Психологічний вплив змін клімату на здоров'я. Адаптація до зміни клімату: стратегії та заходи. Підвищення соціальної згуртованості та підтримки громади в умовах зміни клімату.

Засоби рекреації працездатності людини Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Особливості перебігу відновних процесів у дітей та підлітків. Відновлення енергозапасів організму. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Педагогічні засоби відновлення. Роль активного відпочинку у відновленні працездатності м'язів. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень. Лазня як засіб рекреації. Роль масажу у відновленні працездатності людини. Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної працездатності. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Ідеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб.

Дієти та харчові звички. Поняття збалансованого харчування: макро- та мікронутрієнти. Типи дієт і їх особливості. Переваги і недоліки популярних дієт: які з них є здоровими та ефективними для певних груп людей. Специфіка дієт для різних вікових груп, станів здоров'я. Звички харчування та їх вплив на здоров'я. Психологія харчових звичок. Як змінити харчову поведінку та створити здорові звички: мотивація, самоконтроль. Їжа та метаболізм. Здорові та шкідливі продукти. Роль води та гідратації в здоровому харчуванні. Рекомендації для формування здорових харчових звичок.

Організація здоров'я збереження в закладі освіти. Основні принципи здоров'я збереження в закладі освіти. Підходи до створення здорового освітнього середовища. Принципи профілактики захворювань і створення безпечного середовища для учнів. Здоров'я збереження та освітня програма. Створення фізично здорового середовища. Заходи для залучення учнів до фізичної активності. Психічне здоров'я та емоційне благополуччя учнів. Роль позитивного середовища, емоційної підтримки та взаємодії між учнями, вчителями та батьками. Аналіз ефективності програм здоров'я збереження в закладі освіти.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	лаб	п	інд	с.р.		л	лаб	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Гігієна та здоров'я.	8	2		2		4	8	1				7
Захист від шкідливих факторів довкілля.	8	2		2		4	7			1		6
Роль соціальних взаємодій у здоров'ї.	8	2		2		4	8			1		7
Менеджмент часу та його вплив на здоров'я.	8			2		6	8			1		7
Фізична активність та старіння.	8	2		2		4	8	1				7
Здоров'я та адаптація до змін клімату.	8	2		2		4	8	1				7
Засоби рекреації працездатності людини	8	2		2		4	9	1				8
Дієти та харчові звички.	8	2		2		4	8	1				7
Організація здоров'я збереження в закладі освіти.	8	2		2		4	8	1		1		6
	72	16		18		38	72	6		4		62
Модуль 2												
ІНДЗ	18				18		18				18	
Усього годин	90	16		18	18	38	90	6		4	18	62

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Оцінка гігієнічних умов у закладі освіти	2
2.	Створення плану зменшення впливу шкідливих факторів	2 /1*
3.	Тренінг з розвитку емоційного інтелекту	2 /1*
4.	Розробка індивідуального плану управління часом	2 /1*
5.	Оцінка фізичної підготовленості учнів	2
6.	Аналіз впливу кліматичних змін на здоров'я	2
7.	Створення програми відновлення працездатності	2
8.	Оцінка харчових звичок учнів	2
9.	Розробка стратегії здоров'я збереження в закладі освіти	2 /1*
Разом		18/4*

Примітка. 1* - заочна форма навчання.

7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання (**56 год.**):

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,25 год. на 1 год. аудиторних занять (0,25 * 34 год. = 9 год.).
2. Підготовка до підсумкового тестування: 3 год. на 1 єврокредит (3*3 = 9 год.).
3. Виконання індивідуального завдання: 18 год.
4. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 2,2 год. на частину теми (2,2*9=20 год.).

Розподіл годин самостійної роботи студентів заочної форми навчання (80 год.):

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,5 год. на 1 год. аудиторних занять (0,5×10 = 5 год.)
2. Підготовка до підсумкового тестування: 3 год. на 1 кредит (3×3= 9 год.)
3. Виконання індивідуального завдання: 18 год.
4. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 5,3 год. на частину теми 5,3 × 9= 48 год.).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Гігієна та здоров'я.	2,2 /5,3*
	Гігієна в умовах епідемій та пандемій. Профілактика захворювань через гігієнічні звички	
2.	Захист від шкідливих факторів довкілля.	2,2 /5,3*
	Токсичні відходи та їх вплив на здоров'я. Захист від шкідливих факторів довкілля на індивідуальному рівні. Колективні та глобальні стратегії захисту від шкідливих факторів.	
3.	Роль соціальних взаємодій у здоров'ї	2,2 /5,3*
	Волонтерство, спільні хобі, спортивні заходи як форми соціальних взаємодій. Психологічний клімат в колективі та його вплив на здоров'я. Стратегії боротьби з конфліктами і стресом на роботі чи в школі	
4.	Менеджмент часу та його вплив на здоров'я.	2,2 /5,3*
	Хронічна втома та вигорання через перевантаження. Методи боротьби з стресом через ефективне планування та організацію. Менеджмент часу для покращення фізичного здоров'я	
5.	Фізична активність та старіння	2,2 /5,3*
	Психологічні ефекти фізичної активності при старінні. Зміни в організмі під впливом регулярної фізичної активності. Рекомендації щодо фізичної активності людей різного віку	
6.	Здоров'я та адаптація до змін клімату	2,2 /5,3*
	Адаптація до зміни клімату: стратегії та заходи. Підвищення соціальної згуртованості та підтримки громади в умовах зміни клімату.	
7.	Засоби рекреації працездатності людини	2,2 /5,3*
	Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної	

	працездатності. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Ідеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб.	
8.	Дісти та харчові звички	2,2 /5,3*
	Здорові та шкідливі продукти. Роль води та гідратації в здоровому харчуванні. Рекомендації для формування здорових харчових звичок.	
9.	Організація здоров'я збереження в закладі освіти.	2,2 /5,3*
	Психічне здоров'я та емоційне благополуччя учнів. Роль позитивного середовища, емоційної підтримки та взаємодії між учнями, вчителями та батьками. Аналіз ефективності програм здоров'я збереження в закладі освіти.	
Разом		20 /48*

Примітка. 5,3* - заочна форма навчання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти під час самостійної роботи та практичних занять

1-2 бали – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

3 бали – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

4 бали – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

5 балів – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

8. Індивідуальні завдання

Тематика ІНДЗ

- √ Методи фізичного оздоровлення організму та їх ефективність.
- √ Індивідуальний кодекс здоров'я: складові та застосування в повсякденному житті.
- √ Вплив екзогенних факторів на формування здоров'я дітей та підлітків.
- √ Взаємозв'язок стану здоров'я і шкідливих ендогенних чинників.
- √ Методи оцінки рівня фізичного розвитку дітей і підлітків: підходи та інструменти.
- √ Проблеми збільшення тривалості життя: фактори та стратегії.
- √ Техногенні катастрофи та їх вплив на здоров'я людини.
- √ Специфічні харчувальні системи: аналіз і застосування.
- √ Профілактика захворювань внутрішніх органів і систем: основні методи та практики.
- √ Основні дихальні методики для покращення здоров'я.
- √ Біологічно активні добавки: користь, ризики та застосування в повсякденному житті.
- √ Захворювання, що виникають при нестачі вітамінів: профілактика та лікування.
- √ Оздоровчі дієти та лікувальне харчування: принципи і покази до застосування.
- √ Харчові раціони для різних груп населення: індивідуальні потреби.
- √ Природне оздоровлення організму шляхом загартовування: вікові особливості.
- √ Використання лікарських рослин у фітопрофілактиці: принципи та методи.
- √ Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними умовами життя: профілактика та рекомендації.
- √ Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки та запобігання.

Вимоги щодо виконання ІНДЗ

Навчально-дослідна робота повинна складатися зі змісту, вступу, основної частини, висновків, списку використаної літератури.

У вступі слід:

- а) обґрунтувати актуальність теми;
- б) показати ступінь розробленості даної теми, здійснити аналіз сучасного стану дослідження проблеми;
- в) поставити завдання дослідження.

В основній частині потрібно висвітлити основний матеріал теми навчальної роботи, викласти факти, ідеї, результати досліджень в логічній послідовності, обґрунтувати власну позицію, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначити шляхи вирішення досліджуваної проблеми, розглянути тенденції подальшого розвитку даного питання. Практичну частину (за наявності) необхідно представити у вигляді результатів власних досліджень, із статистичною обробкою даних.

У висновках потрібно представити результати дослідження, підвести його підсумки.

Список використаної літератури подавати згідно вимог.

В тексті реферату слід посилатися на список літератури, вказуючи при цьому в квадратних дужках номер джерела у списку використаної літератури і сторінки, які використанні для написання роботи за таким зразком: [1, С. 25-32].

Обсяг реферату 6-8 сторінок, друкований (формат А-4; інтервал 1,5; розмір шрифту – 14).

Роботу потрібно виконати на окремих аркушах, які необхідно скріпити. На титульному аркуші слід вказати прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, групу, спеціальність. Текст роботи повинен бути чітким, розбірливим, з пронумерованими сторінками. Робота може бути виконана у формі презентаційної доповіді.

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 балів
2.	Складання плану дослідження	2 бали
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	6 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2 бали
Разом		25 балів

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	20-25	Відмінно
Достатній	14-19	Добре
Середній	8-13	Задовільно
Низький	0-7	Незадовільно

„Відмінно” відповідає **20-25** балам, ставиться: при виконанні ІНДЗ у повному обсязі, теоретична та практична (за наявності) частини не мають помилок; відповіді на запитання вичерпні й аргументовані; оформлення відповідає вимогам, робота виконана вчасно.

„Добре” відповідає **14-19** балам, ставиться якщо: ІНДЗ виконано в повному обсязі і не має помилок, які потребують її переробки; відповіді на запитання даються по суті, але не в деталях.

„Задовільно” відповідає **8-13** балам, ставиться, якщо ІНДЗ виконано не в повному обсязі; мають місце помилки; оформлення не відповідає вимогам; відповіді на запитання даються не в повному обсязі.

„Незадовільно” відповідає **0-7** балам, виставляється якщо: ІНДЗ виконано не в повному обсязі; мають місце суттєві помилки, які тягнуть за собою переробку; оформлення не відповідає вимогам; на запитання студент дає неправильні відповіді.

9. Методи навчання

Лекція, розповідь, пояснення, бесіда, інструктаж, ілюстрування, демонстрування, самонавчання, практична робота, навчальні дослідження, лекція-візуалізація.

10. Методи контролю

Усне та письмове опитування, презентація робіт, оцінювання практичних робіт, індивідуального завдання, тестування, залік.

Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1 45 балів									Модуль 2	Модуль 3	Сума
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	ІНДЗ	Підсумкове тестування	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	25 балів	30 балів	100 балів

Результати, отримані студентом у рамках неформальної освіти, можуть бути зараховані як частина освітнього процесу та прийняті до уваги під час оцінювання відповідних тем або модулів навчальної дисципліни, що дає змогу врахувати набуті знання та навички.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	За національною шкалою
A	90-100	Відмінно
B	82-89	Добре
C	75-81	Добре
D	67-74	Задовільно
E	60-66	Задовільно
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних

завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка Д «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка Е «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання ув практичних ситуаціях.

Оцінка FХ «2» («незадовільно») (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок

12. Методичне забезпечення

1. Електронні конспекти лекцій.
2. Методичні рекомендації до практичних занять.
3. Презентації в Microsoft Office PowerPoint для супроводу викладання лекційного матеріалу.
4. Методичні матеріали на платформі Moodle.

13. Рекомендована література

Основна література:

1. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: Навчальний посібник Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
4. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

Додаткова література:

1. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. Видання друге, оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018.
2. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.упоряд. М. Бело. К. : Генеза, 2005. 77 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
5. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2013. 208 с.
6. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник // Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л. та ін.; за ред. Т.В. Журавель. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015. 184 с.
7. Дух О.І. Статистичний аналіз захворювань кісткової системи в населення Кременецького району. Європейська наука та освіта : пріоритети, напрями та перспективи розвитку: Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2015. С. 159–163.
8. Дух О.І. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів сільської місцевості на прикладі Кременецького району. Біологічні науки : матеріали XI-ї Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених. К., 2013. С.40-41

Інформаційні ресурси (INTERNET – ресурси)

1. Сайт Центру громадського здоров'я України Режим доступу: <https://phc.org.ua/>
2. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; Режим доступу : <http://www.schools-for-health.eu/she-network>.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
4. Державний комітет статистики України. Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
5. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. Режим доступу : <http://www.idss.org.ua/>.