



Назва навчальної дисципліни	ВАЛЕОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ
Галузь знань	<i>01 Освіта / Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)</i>
Кількість кредитів	4
Шифр навчальної дисципліни	ВК
Прізвище, ім'я, по батькові викладача	<i>Головатюк Людмила Михайлівна</i>
Науковий ступінь	<i>кандидат біологічних наук</i>
Вчене звання	<i>доцент</i>
Посада викладача	<i>доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання</i>
Контактний телефон викладача	0987722220
Профайл викладача	http://www.kogpi.edu.te.ua/images/stories/me/stryktyra/kaf_biologia/golovatyuk.pdf
Е-mail викладача	liudmylam1@ukr.net
Розклад консультацій	<i>Очні консультації</i>
Час проведення	<i>14.40 – 17.00</i>
Місце проведення	<i>43 ауд.</i>

Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Валеологія харчування» належить до вибіркових компонентів циклу професійної підготовки здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), метою якої є ознайомлення здобувачів вищої освіти з основами раціонального харчування, фізіологічними процесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, сприятиме налаштованості на дотримання правил раціонального харчування та збереження здоров'я, а також ознайомлення із заходами профілактики харчових розладів та захворювань.

Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи контролю	К-ть балів
Змістовий модуль I. Збалансоване раціональне харчування.			
Тема 1. Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	Харчування людини як медико-біологічна та соціально-економічна проблема	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	35
Тема 2. Фізіологія травлення.	Фізіологія травлення.		
Тема 3. Обмін речовин та енергії.	Обмін речовин та енергії.		
Тема 4. Водорозчинні вітаміни.	Водорозчинні вітаміни.		
Тема 5. Жиророзчинні вітаміни.	Жиророзчинні вітаміни.		
Тема 6. Мікро- і макроелементи.	Мікро- і макроелементи.		
Тема 7. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.		

Змістовий модуль II. Дієтичне харчування. Профілактика захворювань.			
Тема 8. Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	25
Тема 9. Нетрадиційні види харчування.	Нетрадиційні види харчування.		
Тема 10. Хвороби з аліментарним фактором ризику.	Хвороби з аліментарним фактором ризику.		
Тема 11. Харчові розлади та їх профілактика.	Харчові розлади та їх профілактика.		
Тема 12. Кишкові інфекції та їх профілактика.	Кишкові інфекції та їх профілактика.		
Індивідуальне навчально-дослідне завдання			10
Підсумковий тест			30
Всього			100

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні 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	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях.
ЗК2	Знання й розуміння предметної області та професійної діяльності.
ЗК8	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 значення у розвитку суспільства, техніки і технологій.
ЗК9	Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку
ФК 10	Здатність використовувати біологічні поняття, закони, концепції, вчення і теорії біології науки для пояснення та розвитку в учнів розуміння цілісності та взаємозалежності живих систем і організмів
ФК 11	Здатність розуміти і пояснювати будову, функції, життєдіяльність, розмноження, класифікацію, походження, екологію, поширення, використання, охорону живих організмів і систем усіх рівнів організації.
ФК 12	Здатність розкривати сутність біологічних явищ, процесів і технологій, розв'язувати біологічні задачі.
ФК 13	Здатність організовувати і здійснювати дослідницьку діяльність в лабораторних і польових умовах, інтерпретувати її результати; користуватися обладнанням, препаратами, виготовляти біологічні препарати та формувати колекції і гербарії.
ФК 14	Здатність формувати знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.

Формування програмних результатів

Індекс в матриці ОП	Програмні результати навчання
РН 14	Знає і використовує біологічну термінологію і номенклатуру, розуміє основні

	концепції, теорії, закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.
PH 15	Знає і пояснює будову та основні функціональні особливості підтримання життєдіяльності живих організмів, сучасну систему живих організмів, роль живих організмів та біологічних систем різного рівня у житті суспільства, їх використання, охорону, відтворення.
PH 16	Знає і описує будову й функції організму людини, основи здорового способу життя, розвитку і збереження фізичного, психічного, соціального та ментального здоров'я та мотивує учнів до збереження здоров'я.
PH 17	Володіє методами розв'язування біологічних задач.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Перескладання тем / модулів відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контролю знань заборонено (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Літературні джерела

Базові

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К.: «Професіонал», 2009. 336 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. К: Центр учбової літератури. 2019. 342 с.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник К : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
4. Курик О.Г., Якобчук А.В. Основи медичної валеології. Навчальний посібник. К. : ВД "Професіонал", 2016. 254 с.
5. Маруненко, І. М., Неведомська Є.О., В. І. Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій К. : ВД "Професіонал", 2004. 480 с.
6. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології: теорія, практикум, тести Кам'янець-Подільськ, Вид-во Медобори, 2019. 332 с.

Допоміжні

1. Анатомія та фізіологія з патологією: підручник для студентів ВНЗ / за ред. Я.І. Федонюка, Л.С. Білика, Н.Х. Микули. 2-ге вид. Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. 320 с.
2. Пашко К.О. Гігієна та екологія. Тернопіль. Укрмедкнига, 2022.
3. Кучеров, І. С., Шабатура М.Н., Давиденко І.М. Фізіологія людини: навч. посібник для студентів. К. : Вища школа, 1981
4. Маруненко, І. М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: курс лекцій. К. : ВД "Професіонал", 2004. 248 с.
5. Людина: Навчальний посібник з анатомії та фізіології. наук. пер. з англ. Львів: БаК, 2012. 632 с.
6. Пашко К.О. Гігієна та екологія. Тернопіль. Укрмедкнига, 2022.
7. Петришина, О. Л., Попова Є.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку: навч. посібник для учнів педагогічних училищ К. : Вища школа, 1982. С. 122.
8. Свиридов О. І. Анатомія людини. К.: Вища школа, 2001. 372 с.
9. Сімчук С.Р., Онишкевич С.М. Анатомія людини Кременець: Кременецький ОКПК, 2001. 18 с.

10. Старушенко Л.І. Анатомія та фізіологія людини. К.: Здоров'я, 2003. 336 с.
11. Петришина, О. Л., Попова Є.П. Анатомія, фізіологія і гігієна дітей молодшого шкільного віку: навч. посібник для учнів педагогічних училищ К. : Вища школа, 1982. С. 122.
12. Подоляк-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна: навч. посібник для пед. ін-тів. К: Вища школа, 1981. 176 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http:// www.nbuv.gov.ua /](http://www.nbuv.gov.ua/)
2. Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/9300/1/%D0%B2%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf>
3. Савченков Ю. Вікова фізіологія. Режим доступу: <https://www.bookovka.ua/uk/medicina/915219-vozrastnaya-fiziologiya-fiziologicheskie-osobennosti-detej-i-podrostkov-uchebnoe-posobie.html>