



Назва навчальної дисципліни	Здорове життя
Кількість кредитів	3 (90 год: лекцій – 18 год; практичних 16 год; самостійна робота 56 год)
Шифр навчальної дисципліни	вибірковий освітній компонент
Прізвище, ім'я, по батькові викладача	Дух Ольга Ігорівна
Науковий ступінь	кандидат біологічних наук
Вчене звання	доцент
Посада викладача	доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання
Контактний телефон викладача	0988091811
Профайл викладача	http://www.kogpi.edu.te.ua/images/stories/Henrikh/bio_kaf/vykladachi/dukh.pdf
E-mail викладача	olja_dykh@ukr.net
Розклад консультацій	Очні консультації
Час проведення	14.40 – 17.00
Місце проведення	43 ауд.

Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Здорове життя» належить до вибірових дисциплін циклу загальної підготовки, метою якої є забезпечити теоретичну, практичну та методичну готовність студентів до формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації; здійснювати профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя.

Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних	Види оцінювання	К-ть балів
Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я	Методи дослідження та оцінка критеріїв здоров'я людини	Усне опитування, тести, завдання	48
Рухова активність як основа здорової поведінки	Рухова активність як основа здорової поведінки		
Значення основних нутрієнтів харчового раціону.	Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб в нутрієнтах		
Біологічні ритми і здоров'я людини	Методика визначення біоритмів людини та їх характеристика.		
Чинники ризику, стрес і здоров'я людини	Визначення рівня виснаження адаптивних резервів і загрози депресивного стресу		
Загартування організму людини	Основні принципи загартування		
Вплив екологічних факторів на здоров'я людини			
Працездатність людини та закономірності її динаміки	Комплексна оцінка індивідуальних особливостей в процесі оздоровлення		
Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини	Шляхи реалізації профілактики шкідливих звичок		

Індивідуальне навчально-дослідне завдання	Захист	20
Підсумкове тестування		32
		100

Підсилення програмних компетентностей та результатів навчання

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Навички міжособистісної взаємодії
- Здатність працювати в команді
- 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.
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
- Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.
- Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перекладання:** Перекладання тем / модулів відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (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 компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Літературні джерела

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. 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. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

Додаткова література

1. Основи валеологія: підручник Режим доступу : <https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>
2. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf).
3. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014
(<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).

4. Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2013
(http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf)
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
6. Глобальний план дій з профілактики та боротьби з неінфекційними хворобами на 2013–2020 роки. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2013
(http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/).
7. Європейський план дій у сфері харчування 2015–2020 рр. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2015 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/european-foodandandroid-action-plan-20152020>).
8. http://www.be-health.info/health_is-ukr.htm
9. <http://cikavo.net/cikavi-fakti-pro-zdorovya-lyudini/>
10. <http://healthy.pp.ua/sche-raz-pro-zdorovya-lyudyny-ta-zdorovyj-sposib-zhyttya/>
http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV_6_2012.pdf