



Назва навчальної дисципліни
Галузь знань
Спеціальність

Здорове життя

01 Освіта / Педагогіка
014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Кількість кредитів
Прізвище, ім'я, по батькові викладача
Кваліфікаційна категорія

3
Гура Антоніна Миколаївна

Спеціаліст вищої категорії

Педагогічне звання
Посада викладача
Контактний телефон викладача

Викладач циклової комісії природничих дисциплін
0988617766

E-mail викладача
Профайл викладача

toniagura@gmail.com
<https://kogpa.edu.ua/uk/fakhovy-koledzh/struktura-koledzhu/viddillennia-fizychnoi-kultury-ta-mystetstv/tsyklova-komisiia-pryrodnych-ykh-dystsyplin>

Розклад консультацій
Час проведення
Місце проведення

Очні консультації
14.40 – 17.00
13 ауд.

Опис навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Здорове життя» належить до вибіркових освітніх компонентів для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями). Її мета – забезпечити теоретичну, практичну і методичну готовність здобувачів освіти до формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я і здоров'я нації; формувати навички профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації на здоровий спосіб життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- формувати в студентів ґрунтовні знання здорового життя як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців;
- створювати в здобувачів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання щодо необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані з впровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я та принципами підтримки здорового способу життя;
- створити в здобувачів розуміння головних факторів ризику розвитку захворювань і методів їх профілактики.

Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи навчання	Методи контролю
Змістовий модуль 1. Здоров'я людини			
Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я.	Методи дослідження та оцінка критеріїв здоров'я людини.	Лекція Бесіда Ілюстрація Демонстрація	Усне та письмове опитування, тестовий контроль
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.		
Змістовий модуль 2. Чинники впливу на здоров'я			
Біологічні ритми та	Визначення рівня виснаження	Лекція	Усне та

здоров'я людини.	адаптивних резервів і загрози депресивного стресу.	Бесіда Ілюстрація Демонстрація	письмове опитування, тестовий контроль, проектні завдання
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.		
Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.	Шляхи реалізації профілактики шкідливих звичок.		
Працездатність людини та закономірності її динаміки.	Комплексна оцінка індивідуальних особливостей в процесі оздоровлення.		
Залік			

Формування компетентностей

Індекс в матриці ОП	Компетентності
ІК	Вміти вирішувати типові спеціалізовані задачі в галузі середньої освіти та педагогіки або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів педагогічних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.
ЗК	ЗК2 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.
	ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
	ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК	СК1 Здатність враховувати в освітньому процесі вікові особливості учнів.
	СК3 Здатність до інтеграції предметних знань з різних освітніх галузей.
	СК8 Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.
	СК12 Здатність до моніторингу педагогічної діяльності та визначення власних професійних потреб.
	СК15 Здатність до попередження булінгу та протидії різним проявам насильства

Формування результатів навчання

Індекс в матриці ОП	Результати навчання
РН	РН1 Здійснювати професійну діяльність державною мовою як усно, так і письмово.
	РН3 Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.
	РН4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.
	РН6 Застосовувати міжпредметні зв'язки та інтеграцію змісту різних освітніх галузей в освітньому середовищі.
	РН13 Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної

	взаємодії.
	РН15 Застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.

Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Пререквізити: (базові знання необхідні для успішного опанування компетентностями): Фізична культура, Фізичне виховання, Основи екології.

Постреквізити: Анатомія, фізіологія, гігієна дітей шкільного віку, Валеологія.

Політика оцінювання

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

Рекомендована література

Базова

1. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія. Підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 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. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В. В. Брич, І. С. Миронюк, М. М. Дуб, В. Й. Білак-Лук'янчук/ Ужгород, 2020. 75 с.
5. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.
6. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / уклад. Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.

Допоміжна

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навчальний посібник. / За ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення: курс лекцій. Житомир, 2022. 181 с.
3. Основи харчування: підручник. / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова, В. В. Кручаниця, В. В. Брич, В. П. Кіш. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Остапчук О., Дух О. Особливості харчових звичок в учнів закладів загальної середньої освіти/ *Litteris et Artibus: нові горизонти: збірник наукових статей*. Випуск VII. Кременець/ За заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець б: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2022. С. 106-109.
5. 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.

6. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.

Internet-ресурси

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.who.int>
2. Глобальний план дій з профілактики та боротьби з неінфекційними хворобами. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/
3. Основи валеології: підручник. URL: <https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>
4. Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи. URL: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926
5. Портал превентивної освіти: <http://autta.org.ua/>
6. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи. URL: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf
7. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія. URL: <http://www.schools-for-health.eu/she-network>