



Назва навчальної дисципліни	ОСНОВИ 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	<i>0987722220</i>
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 «Основи харчування» належить до вибіркового компоненту циклу професійної підготовки здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Географія), 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 збереженню здоров'я, а також ознайомлення із заходами профілактики харчових розладів та захворювань з аліментарним фактором ризику.

Навчальний контент

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи контролю	К-ть балів
Змістовий модуль I. Поживна цінність харчових продуктів. Раціональне харчування.			
Тема 1. Історичний нарис про здорове харчування.	Історичний нарис про здорове харчування.	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	40
Тема 2. Основні складові компоненти їжі.	Основні складові компоненти їжі.		
Тема 3. Загальна характеристика основних продуктів харчування.	Загальна характеристика основних продуктів харчування.		
Тема 4. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я.		
Тема 5. Водорозчинні вітаміни.	Водорозчинні вітаміни.		
Тема 6. Жиророзчинні вітаміни.	Жиророзчинні вітаміни.		
Змістовий модуль II. Дієтичне харчування. Профілактика захворювань.			

Тема 7. Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	Значення лікувально - дієтичного харчування у відновленні здоров'я.	Усне та письмове опитування, тестовий контроль	20
Тема 8. Нетрадиційні види харчування.	Нетрадиційні види харчування.		
Тема 9. Хвороби з аліментарним фактором ризику. Харчові розлади та їх профілактика.	Хвороби з аліментарним фактором ризику.		
Індивідуальне навчально-дослідне завдання			15
Підсумковий тест			25
Всього			100

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти, що передбачає здійснення інновацій та/або проведення педагогічних досліджень і характеризується невизначеністю умов
ЗК1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ФК7	Здатність формувати в учнів культуру академічної доброчесності та дотримуватися її принципів у власній професійній діяльності.
ФК9	Здатність до усвідомлення досягнень біологічної та географічної науки і їх ролі у житті суспільства, спроможність користуватися новітніми досягненнями, необхідними для професійної та/або інноваційної діяльності.
ФК10	Здатність застосовувати та формувати знання з біології та основ здоров'я людини для пояснення будови, взаємодії, взаємозв'язків, походження, класифікації, значення, використання, поширення і організації живого на різних рівнях
ФК12	Здатність формувати знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення, відновлення здоров'я людини.
ФК13	Спроможність розробляти та реалізовувати навчальні та наукові проекти з біології, основ здоров'я і географії, презентувати їх.
ФК14	Здатність усвідомлювати та інтегрувати концептуальні проблеми біологічної та географічної науки на рівні новітніх наукових досягнень.
ФК16	Здатність здійснювати самостійно та організовувати дослідницьку діяльність здобувачів освіти з використанням сучасних методів і технологій, прикладних біологічних і географічних досліджень природних і суспільних явищ та процесів, адаптованих під конкретні умови освітньої діяльності, узагальнювати отримані результати, презентувати їх.
ФК18	Здатність до здобуття спеціалізованих умінь та навичок розв'язання проблем сучасної біологічної та географічної науки, педагогіки, психології, методики навчання, які необхідні для проведення наукових досліджень, провадження інноваційної наукової та педагогічної діяльності.
ФК19	ФК19. Здатність до аналізу, представлення і поширення біологічної та географічної інформації, використання різноманітних письмових, усних та візуальних засобів, інформаційно-комунікаційні технологій.

Формування програмних результатів

Індекс в матриці ОП	Програмні результати навчання
PH2	Демонструє вміння застосовувати знання з психології, педагогіки, фундаментальних і прикладних наук у практичних ситуаціях здійснення освітньої діяльності, поглиблює знання з предметної області.
PH15	Демонструє дотримання культури академічної доброчесності у власній діяльності та вміння формувати її в учнів.
PH17	Демонструє і використовує новітні досягнення біологічної та географічної науки і пояснює їх роль у житті суспільства, обґрунтовує їх використання для професійної та/або інноваційної діяльності.
PH18	Демонструє уміння розуміти і пояснювати будову, функції, життєдіяльність, розмноження, екологію, поширення, використання, охорону живих організмів і систем усіх рівнів організації; розкривати сутність біологічних явищ і процесів.
PH20	Використовує знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.
PH21	Демонструє уміння розробляти та реалізовувати навчальні та наукові проекти з біології, основ здоров'я і географії, підготовки презентацій, користуватися обладнанням, препаратами, засобами навчання.
PH22.	Розуміє концептуальні засади та основні теоретико-методологічні проблеми природничої та географічної науки на рівні новітніх наукових здобутків.
PH24.	Знає та застосовує поняттєво-концептуальний апарат біології, здоров'я людини, географії, теоретичні й емпіричні досягнення психології, педагогіки та методики навчання, що дозволяє пов'язувати й порівнювати різні погляди на проблемні питання освітнього процесу, організувати дослідницьку роботу.
PH26.	Демонструє володіння спеціалізованими вміннями та навичками розв'язання проблем сучасної біологічної та географічної науки, педагогіки, психології, методики навчання, які є необхідними для проведення наукових досліджень, провадження інноваційної наукової та педагогічної діяльності.
PH27	Здійснює відбір, аналіз, представлення і поширення біологічної та географічної інформації, використовуючи різноманітні письмові, усні та візуальні засоби, інформаційнокомунікаційні технології.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перекладання:** Перекладання 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. Курик О.Г., Якобчук А.В. Основи медичної валеології. Навчальний посібник. К. : ВД "Професіонал", 2016. 254 с.

4. 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.
5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології: теорія, практикум, тести Кам'янець-Подільський, 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. 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.
7. Подоляк-Шумило Н.Г., Познанський С.С. Шкільна гігієна: навч. посібник для пед. ін-тів. К: Вища школа, 1981. 176 с.
8. Сімчук С.Р., Онишкевич С.М. Анатомія людини Кременець: Кременецький ОКПК, 2001. 18 с.
9. Сімчук С.Р. Анатомія людини та основи біомеханіки фізичних вправ Кременець: Кременецький ОКПК, 2000. 21с.
10. Старушенко Л.І. Анатомія та фізіологія людини. К.: Здоров'я, 2003. 336 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-voznrastnaya-fiziologiya-fiziologicheskie-osobennosti-detej-i-podrostkov-uchebnoe-posobie.html>