

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Силабус навчальної дисципліни
«Валеологія»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: II 1 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Середовська Вікторія Юріївна старший викладач, завуч кафедри. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри. Плакіда Олександр Леонідович. Доктор медичних наук, доцент, відповідальний за наукову роботу кафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Кандидат медичних наук, асистент, відповідальна за СНГ кафедри. Семененко Олег Валерійович. Асистент, відповідальний за післядипломну підготовку. Шахназарян Камо Едуардович. Асистент, відповідальний за лікувальну роботу. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу. Пархоменко Ірина Василівна. Старший викладач, куратор спортивної секції боксу.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68 , +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн-консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – вивчення закономірностей формування здоров'я людини.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: українська мова (за професійним спрямуванням), іноземна мова (за професійним спрямуванням), медична біологія, біофізика, біохімія, філософія, анатомія людини та інтегрується з цими дисциплінами.

Постреквізити: фізичне виховання, основи спортивної медицини, фізична реабілітація, спортивна медицина та формування умінь застосовувати знання з валеології в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Мета дисципліни: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі валеологічної культури та удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

Завдання дисципліни:

1. Вивчення закономірностей формування здоров'я людини;
2. Формування системи профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем;
3. Ознайомлення з зовнішніми та внутрішніми факторами, які становлять загрозу розвитку захворювань та методів їх профілактики;
4. Формування системи знань про основні способи підтримання здоров'я та запобігання захворюванням;
5. Оволодіння основними методами оцінювання та діагностики рівня здоров'я індивідуума, окремих соціальних і вікових груп та суспільства в цілому;
6. Дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини;
7. Формування установки на здоровий спосіб життя;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

8. Збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини через залучення його до здорового способу життя.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- Фактори, які визначають стан здоров'я;
- Негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я людини;
- Принципи раціонального харчування та вплив харчування на виникнення хвороб;
- Причини виникнення, шляхи зараження, поява та шляхи профілактики інфекційних хвороб.

Вміти:

- Передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та виникнення захворювань;
- Давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування;
- Запобігти зараження інфекційними хворобами, зокрема тими, що набули соціального значення;
- Скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
- Обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я;
- Вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять (30 аудиторних годин); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Основи здорового способу життя.

Тема 1. Валеологія як наука. Поняття про фізичне здоров'я людини

Тема 2. Шкідливі звички та здоров'я людини

Тема 3. Особливості розвитку дітей та підлітків – шляхи формування та зміцнення здоров'я

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Змістовий модуль 2.

Медико-соціальні основи здоров'я

Тема 4. Рух і здоров'я

Тема 5. Способи визначення та профілактика опорно-рухового апарату

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. О. Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

2. Михеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 184 с.

3. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. – Суми: Університетська книга, 2017. – 127 с.

4. Ластков Д. Основи екології та профілактична медицина / Д. Ластков, І. Сергета, О. Швидкий. – Київ: Медицина, 2017. – 472 с.

5. Михеєнко О. Загальна теорія здоров'я / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.

Додаткова:

1. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підручник для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти вищих навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, А. В. Магльований ; під заг. ред.: Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого ; рец.: Є. Х. Заремба, Ю. О. Буков. - Київ ; Львів : Кварт, 2011. - 302 с. : табл. - Бібліогр.: с. 298-302 (108 назв). - 500 прим.. - ISBN 978-966-8792-75-5 (в обкл.).

2. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.

3. Н. Зубар. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. Зубар. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с

4. Н. Нечаюк. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я / Н. Нечаюк. – Київ: Кондор, 2019. – 252 с.

5. І.Губенко. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування / Інна Губенко. – Київ: Медицина, 2013. – 269 с.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Форми і методи підсумкового контролю: залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарах, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів: не передбачено.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Обладнання: зошит, ручка.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету.