

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

Силабус навчальної дисципліни
«Валеологія та здоровий образ життя»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити ЄКТС.
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри. Кравець Світлана Вікторівна. Асистент кафедри. Філоненко Олена В'ячеславівна. Доцент кафедри, к. мед. н. Плакіда Олександр Леонідович. Професор кафедри, д.мед.н.
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.

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.

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

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;
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:

1. Фактори, які визначають стан здоров'я;
2. Негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я людини;
3. Методи і засоби захисту чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров'я;
4. Сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я;
5. Методи накопичення резервів здоров'я.

Вміти:

1. Передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та виникнення захворювань;
2. Давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування;
3. Скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
4. Обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я;
5. Вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.
6. Використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань;
7. Використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.
8. Закласти основи здорового способу життя, покращення рівня життя і профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

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

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять, організації самостійної роботи здобувача.

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

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Основи здорового способу життя.

Тема 1. Валеологія як наука про здоров'я здорової людини: мета, завдання, об'єкт, предмет вивчення. Історія розвитку. Місце валеології в системі наук про здоров'я, зв'язок з профілактичною медициною і іншими науками. Поняття про фізичне здоров'я людини. Сучасні уявлення про здоров'я людини і факторах його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я. Спосіб життя: визначення і зміст поняття. Здоровий спосіб життя. Провідні компоненти здорового способу життя. Формування здорового способу життя: основні етапи та їх зміст. Шляхи мотивації до здорового способу життя. Методи і форми пропаганди здорового способу життя. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я. Валеологічна типологізація вікових груп людини як основа вивчення її здоров'я.

Тема 2. Біологічні ритми. Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів. Біологічний годинник у людини. Типи біологічних порушень ритму. Причини розладів та ризики порушень біологічного ритму. Добові біоритми. Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку. Фактори які можуть змінити циркадні ритми. Основні механізми формування біоритмів людини.

Тема 3. Раціональне харчування. Принципи раціонального харчування. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Мінерали в раціоні харчування. Вегетаріанство. Голодування. Тарілка здорового харчування. Валеологічна оцінка деяких страв і харчових речовин.

Тема 4. Рухова активність і здоров'я. Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи рухової активності. Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження. Вікові особливості рухової активності. Шкідливі звички та здоров'я людини. Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.

Змістовний модуль 2.

Медико-соціальні основи здоров'я

Тема 5. Визначення поняття фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом індексів. Визначення поняття функціональні можливості. Оцінка функціональних можливостей людини (функціональні проби). Фізичне навантаження. Адаптація організму при м'язовій діяльності. Поняття адаптації як загальної біологічної закономірності. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Специфічність реакції адаптації. Явища деадаптації, реадaptaції і переадаптації. Типи реакції на фізичне навантаження. Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я студентів, які займаються спортом. Паспорт здоров'я студента.

Тема 6. Психологічні основи здоров'я. Психіка та її компоненти. Психіка та центральна нервова система. Емоції та емоційний стрес. Психіка та сучасні умови життя.

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

Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. Типологія індивідуальних психічних особливостей. Статеві відмінності психофізіологічних якостей. Вікові психофізіологічні особливості. Психічне здоров'я та регулювання психічних станів. Поняття про психічне здоров'я. Методи та прийоми оцінки психічного здоров'я. Регулювання психічного стану. Принципи тренування психічних можливостей. Засоби психотренінгу. Сон і сновидіння. Увага як психічний процес. Пам'ять та її тренування. Біохакинг.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Грибан, В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ : ЦУЛ, 2018. – 342 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. 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.
2. Н. Зубар. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. Зубар. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с

ОЦІНЮВАННЯ

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

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

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

	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 навчальнопрограминого 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.

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

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-наушників, 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 індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального

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

завдання, заліку тощо;

- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

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

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

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 Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.