

**Силабус навчальної дисципліни  
«ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**

Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка  
 Спеціальність: 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)  
 Освітня програма: Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Хімія)  
 Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)  
 Курс: 2  
 Семестр: 3

<b>Факультет</b>	Природничої освіти та природокористування
<b>Кафедра</b>	Біології та здоров'я людини
<b>Викладач(-і)</b>	<b>ПІБ: Люленко Світлана Олександрівна</b> <b>Посада: доцент кафедри біології та здоров'я людини</b> <b>E-mail: s.o.ljulenko@udpu.edu.ua</b>
<b>Лінк на освітній контент дисципліни</b>	<a href="https://moodle.udpu.edu.ua/course/index.php?categoryid=207">https://moodle.udpu.edu.ua/course/index.php?categoryid=207</a>
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна вибіркового компонента
<b>Загальний обсяг дисципліни: кредити ЄКТС / години</b>	4/120
<b>Обсяг дисципліни (години) та види занять</b>	<b>Денна форма:</b> лекції (28 год.), практичні (32 год.), самостійні (60 год.) <b>Заочна форма:</b> лекції (4 год.), практичні (12 год.), самостійні (104 год.)
<b>Політика дисципліни</b>	<b>Академічна доброчесність.</b> Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодексом академічної доброчесності Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. <b>Відвідування занять.</b> Відвідування занять є обов'язковим. Здобувач вищої освіти зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття упродовж двох тижнів з дня пропуску його. <b>Креативна ініціатива здобувача вищої освіти.</b> Здобувачі вищої освіти мають можливість за власною ініціативою підготувати доповіді до визначених робочою програмою тем самостійної роботи на основі пошуку та огляду наукових публікацій за заданою проблематикою дисципліни, поглибленому опрацюванні окремих лекційних тем або питань.
<b>Що будемо вивчати?</b>	Вивчення складових здоров'я людини та здорового способу життя, а також шляхів і методів формування здорового способу життя людини.
<b>Чому це треба вивчати?</b>	Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діє адекватно у відповідних ситуаціях, адаптується до складних соціальних умов, долає життєві труднощі, підтримує своє здоров'я на належному рівні, надає опір негативним впливам.
<b>Яких результатів можна досягнути?</b>	Планувати, виконувати, аналізувати дані і презентувати результати експериментальних досліджень в галузі здоров'я людини. Володіти прийомами самоосвіти і самовдосконалення. Уміти проєктувати траєкторію професійного росту й особистого розвитку, застосовуючи набуті знання. Аналізувати механізми впливу небезпек на людину, визначати характер взаємодії організму людини з небезпеками середовища існування, враховуючи специфіку механізму дії вражаючих факторів.
<b>Як можна використати набуті знання та уміння?</b>	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. Здатність спілкуватися державною мовою як усно так і письмово. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу. Здатність демонструвати базові теоретичні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей. Здатність аналізувати результати взаємодії біологічних систем різних рівнів організації, їхньої ролі у біосфері та можливості використання у різних галузях господарства, біотехнологіях, медицині та охороні навколишнього середовища. Здатність застосовувати у професійній діяльності особистісні якості, а саме: комунікативність, відповідальність, рефлексивність, емпатійність, здатність до самоаналізу і самоуправління, фахового зростання.
<b>Зміст дисципліни</b>	Сучасне розуміння здоров'я людини. Історичний розвиток вчення про здоров'я. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Складники здоров'я людини. ЗМІ як особливий чинник формування здорового способу життя. Залежність здоров'я від харчування. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Загартовування, як важливий фактор оздоровлення. Вплив шкідливих звичок на здоров'я людини. Вплив екологічних чинників на здоров'я людини. Фармакологія для здоров'я людини.
<b>Обов'язкові завдання</b>	Вивчення теоретичного матеріалу; виконання практичних завдань та завдань, запропонованих для самостійного опрацювання.
<b>Міждисциплінарні зв'язки</b>	Гістологія з основами ембріології; Анатомія людини; Загальна екологія; Вікова фізіологія та шкільна гігієна. Методика вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», Медична генетика. Основи здоров'язбереження.

<b>Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беленька Г. В., Богінч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ : 2006. 220 с.</li> <li>2. Грушко В.С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя: навчальний посібник з курсу «Валеологія». Тернопіль, 2012. 386 с.</li> <li>3. С. О. Люленко, І. Є. Будченко. Основи здоров'язбереження : навч. посіб. Умань, 2023. 130 с.</li> <li>4. Люленко С.О., Гончарук В.В. Подзерей Р.В., Декарчук М.В. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища як головної передумови зміцнення здоров'я особистості. «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»): журнал. 2023. N 7(21) 2023. С. 383-394.</li> <li>5. Люленко С. О., Цуркан Л. С. Зв'язок здоров'я людини з навколишнім середовищем. <i>Наукові записки екологічної лабораторії УДПУ</i>. Вип. 26. Умань : Видавець «Сочінський М. М., 2023. С. 263-267.</li> <li>6. Оржеховська В. М. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя дітей і молоді. Київ : 2002. 376 с.</li> </ol>
<b>Поточний контроль</b>	Виконання лабораторних завдань та самостійної роботи.
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік.

Розробник



Люленко Світлана Олександрівна