

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра механічної та електричної інженерії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

**Основи здорового способу життя**

Розробник:

Дрожчана Ольга, старший викладач  
кафедри механічної та електричної інженерії

Полтава  
2023 р.

## Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Основи здорового способу життя
<b>Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти</b>	міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна
<b>Назва структурного підрозділу</b>	Кафедра механічної та електричної інженерії
<b>Контактні дані розробників, які залучені до викладання</b>	<i>Викладач:</i> Дрожжана Ольга, старший викладач <i>Контакти:</i> к. 380 (навчальний корпус № 3) e-mail: <a href="mailto:olga.drozhchana@pdaa.edu.ua">olga.drozhchana@pdaa.edu.ua</a> тел. 0661413901 сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#">https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#</a>
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Спеціальність Освітня програма</b>	
<b>Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни</b>	Базові знання з основ безпеки життєдіяльності, фізичне виховання

### Заплановані результати навчання

**Мета вивчення навчальної дисципліни:** формування у здобувачів освіти свідомого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, формування навичок здоров'язбережувальної поведінки.

**Основні завдання навчальної дисципліни:** вивчити основи здорового способу життя, способи збереження та укріплення здоров'я; надати розуміння сутності культури здоров'я; сформувати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності та необхідної умови особистісного та професійного розвитку.

#### **Компетентності:**

##### *загальні*

ЗК11. 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, вести здоровий спосіб життя

##### **Результати навчання**

РН9. Демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.

### Програма та структура навчальної дисципліни

#### Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини.

Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя.

Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.

Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.

Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я.

Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.

Тема 7. Культура здоров'я.

Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя.

### Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма 2022 р.н.			
	Усього	у т.ч.		
л		п	с.р	
Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	10	2	2	6
Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	12	2	2	8
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя	10	2	-	8
Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	12	2	2	8
Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я	12	2	2	8
Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді	12	2	2	8
Тема 7. Культура здоров'я	12	2	2	8
Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя	10	2	2	6
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>

### Оцінювання результатів навчання

#### Форми контролю результатів навчання

Результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Розв'язування тестів			Виконання вправ на практичних заняттях	Виконання завдань самостійної роботи	
	№1	№2	№3 підс			
РН9. Демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.	15	15	25	21	24	100
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти			Виконання вправ на практичних заняттях	Виконання завдань самостійної роботи	Разом	
	Розв'язування тестів						
	№ 1	№2	№3 підс.				
<b>Тема 1.</b> Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	15			3	3	6	
<b>Тема 2.</b> Теоретичні засади формування здорового способу життя				3	3	6	
<b>Тема 3.</b> Історія діяльності з формування здорового способу життя				-	3	3	
<b>Тема 4.</b> Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя				3	3	21	
<b>Тема 5.</b> Шкідливі звички та здоров'я				3	3	6	
<b>Тема 6.</b> Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді				3	3	6	
<b>Тема 7.</b> Культура здоров'я		15			3	3	21
<b>Тема 8.</b> Законодавство України щодо формування здорового способу життя				25	3	3	31
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	

Форми, шкала та критерії оцінювання **результатів навчання** при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

- **розв'язування тестів** - протягом вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти розв'язує тести:

#### Критерії оцінювання розв'язування тестів (№1, 2)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
15	Правильно обрано відповіді на 80-100% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
10	Правильно обрано відповіді на 60-80% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
5	Правильно обрано відповіді на 40-60% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
0	Неправильна відповідь на питання тесту, або відповідь відсутня, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

### Критерії оцінювання розв'язування тестів (№3 підс.)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
25	Правильно обрано відповіді на 80-100% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
20	Правильно обрано відповіді на 60-80% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
15	Правильно обрано відповіді на 40-60% питань тесту, що свідчить про засвоєння базових результатів навчання, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
10	Правильно обрано відповіді на 20-40% питань тесту, що свідчить про недостатній рівень знань, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
5	Правильно обрано відповіді на 10-20% питань тесту, що свідчить про мінімальний рівень знань, а саме здатність демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
0	Неправильна відповідь на питання тесту, або відповідь відсутня, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

#### - виконання вправ на практичних заняттях:

### Критерії оцінювання виконання вправ на практичних заняттях

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
3	Здобувач вищої освіти продемонстрував високий рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
2	Здобувач вищої освіти продемонстрував задовільний рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
1	Здобувач вищої освіти продемонстрував низький рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а сам демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
0	Відсутність виконання практичного завдання, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

- виконання завдань самостійної роботи - здобувач вищої освіти виконує за всіма темами з навчальної дисципліни:

#### **Критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
3	Завдання виконано в обсязі 80-100%, що свідчить про високий рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
2	Завдання виконано в обсязі (80-60%), що свідчить про задовільний рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
1	Завдання виконано в обсязі (60-40%), що свідчить про низький рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме демонструвати уміння діяти соціально, відповідально громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.
0	Відсутність виконання практичного завдання, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

#### **Трудомісткість**

Загальна кількість годин – 90 год.

Кількість кредитів – 3.

Форма семестрового контролю – залік

#### **Політика навчальної дисципліни**

Відвідування занять є обов'язковим. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Практичні завдання, завдання з самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу деканату

#### ***Академічна доброчесність***

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); 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, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

#### **Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:**

Презентації, відеоролики, навчальні фільми.

## Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник для студ.вищ.навч.закл.. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 342 с.
2. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша: 2014. 147с.
3. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Кручаниця М.І., Кручаниця В.В., Мелега К.П., Дуло О.А., Розумикова Н.В. Основи здорового способу життя: підручник .Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
6. 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.
7. Міхєєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.
8. Міхєєнко О. Загальна теорія здоров'я: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
9. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. с. 473.

### Допоміжні

1. Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення»: Закон України від 01.07.2010р. №6617.
2. Про внесення змін до Закону України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів»: Закон України від 02.03.2015 р. №23.
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 21.06.2001р. № 41.
4. Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини: Закон України від 06.09.2005р. № 2809-IV.
5. Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення: Наказ Міністра охорони здоров'я України від 5 січня 1999 р. № 1.
6. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя: Указ Президента України від 13.11.2001р. № 1071/2001.
7. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності населення – як інвестиція в економічний розвиток суспільства: навч.-метод. матеріали. Тернопіль: ТАНГ, 2001. 48 с.

### Інформаційні ресурси мереж Інтернет

1. Державний комітет статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
2. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: <http://www.idss.org.ua/>.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.who.int>.
4. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. URL: <http://www.unesco.org>.