

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет природничих наук

Кафедра біології та екології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

БК 55 Основи здорового харчування

Освітня програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Спеціалізація 014.05 Біологія та здоров'я людини

Спеціальність 014 Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 7 від "13" березня 2023 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи здорового харчування
Освітня програма	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	(вибіркова)
Курс / семестр	2/3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 14 Практичні заняття – 16 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	

2. Опис дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Основи здорового харчування” є ознайомлення студентів із основами здорового харчування, процесами споживання та засвоєння їжі, основами обміну речовин, а також індивідуальними, статевими та віковими особливостями, сформувати у студентів розуміння взаємодії систем органів у регуляції функцій організму на різних рівнях.

Компетентності

ЗК 1. Знання та розуміння предметної галузі біологія та основи здоров'я і сфери майбутньої професійної діяльності.

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 7. Здатність до пошуку інформації, її інтерпретації та застосування даних у професійній діяльності

СК 5. Здатність використовувати біологічні поняття, закони, концепції, учення і теорії біології із метою розвитку в учнів розуміння цілісності та взаємозалежності живих систем і їх складових.

СК 6. Здатність розуміти знання про будову, функції, життєдіяльність, класифікацію, походження, поширення, практичне значення живих організмів і біологічних систем усіх рівнів їх організації.

СК15. Сучасні уявлення про принципи клітинної організації біологічних об'єктів, структуру і функції клітинних органел, синтез органічних сполук в клітинах, етапи енергетичного обміну

Програмні результати навчання

ПРН01. Здатність демонструвати знання і розуміння провідних понять, узагальнень і законів, концепцій, вчень і теорій біології та інших суміжних наук.

ПРН02. Здатність використовувати біологічні знання для дослідження живих систем різного рівня організації.

ПРН03. Здатність визначати, систематизувати, класифікувати та описувати біологічні об'єкти за сучасними підходами та критеріями.

ПРН04. Здатність проводити експерименти з біологічними об'єктами, опрацьовувати й інтерпретувати результати, мати навички роботи із сучасним науковим обладнанням та вимірювальними приладами.

ПРН07. Здатність забезпечувати безпеку проведення біологічних досліджень в лабораторії та природних умовах.

ПРН11. Здатність чітко і логічно відтворювати базові знання з біології, оцінювати нові відомості та інтерпретації в контексті формування в учнів цілісної природничо-наукової картини світу.

ПРН21. Знати будову й функції організму людини, основи здорового способу життя; знає способи надання першої допомоги під час морфо-функціональних порушень різних систем організму людини.

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Харчування та здоров'я.	Вплив харчування на індивідуальне та суспільне здоров'я.	Вивчення лекційного матеріалу, тестування опитування
2.	Система травлення і процеси травлення	Будова та функції травної системи. Функції травних залоз	Вивчення лекційного матеріалу, тестування опитування
3.	Обмін речовин та енергії організму	Регуляція системи травлення. Поняття про катаболізм та анаболізм	Вивчення лекційного матеріалу, тестування опитування
6.	Вода та її роль у харчуванні	Склад води та її вплив на клітини організму. Роль води у харчуванні людини	Вивчення лекційного матеріалу, тестування опитування
7.	Основні компоненти їжі	Білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи їх характеристика, значення.	Вивчення лекційного матеріалу, індивідуальне завдання
8.	Загальна характеристика основних продуктів харчування	Значення молока і молочних продуктів, м'ясо, риба і продукти моря, харчові жири, зернові продукти, овочі, гриби, цукрові продукти.	Вивчення лекційного матеріалу, тестування опитування
9.	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я. Складання та розрахунок добового раціону для осіб різної сфери діяльності	Раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону. Методи розрахунку добового раціону. Індекс маси тіла. Глікемічний індекс	Вивчення лекційного матеріалу, індивідуальне завдання

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів

Лекції	0
Практичні заняття	50
Індивідуальне завдання	20
Контрольна робота	30
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції																		
Практичні заняття	5	5		5		5		5		5		5		5	5		5	50
Індивідуальні завдання											10						10	20
Контрольна робота													30					30
Всього за тиждень	5	5		5		5		5		5	10	5	20	5	5	10	5	100

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійна дошка, презентаційні матеріали, комп'ютер
<p>1. Основи фізіології харчування: навч. посіб. / Дуденко Н. В., Павлоцька Л.Ф., Горбань В.Г, Цибань Л.С. Харківський держ. ун-т харч. та торгівлі. Х., 2017. 216 с.</p> <p>2. Фізіологія харчування / Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Харків : підручник. ХДУХТ, 2018. 443 с.</p> <p>3. Харчова хімія : навч. посіб. / В. В. Євлаш, О. І. та ін. 2-ге вид., Харків: Світ книг, 2016. 504 с. Енциклопедія питання в 10 т. Т. 1. Організм человека и питание / В. Г. Горбань [и др.]. Х.: Мир книг, 2013. 223 с.</p> <p>4. Гігієна та екологія. Підручник/ За редакцією В.Г. Бардова. – Вінниця: Нова книга, 2018. – 726 с.</p>	

7. Контактна інформація

Кафедра	біології та екології, м. Івано-Франківськ, вул. Галицька, 201 б, (510 ауд.), 59-61-64
Викладач	Долинко Неля Петрівна
Контактна інформація викладача	nelia.dolynko@pnu.edu.ua

8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатів навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням:
--------------------------	---

	<p>«Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”» https://pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2021/02/Наказ-№627_27.09.2018.pdf. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання. В Університеті діють моральноетичні принципи та правила поведінки викладачів і студентів, яких слід дотримуватися у своїй діяльності, прописані в Кодексі честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» https://pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Ліквідація академічної заборгованості, перескладання змістових модулів та оскарження результатів оцінювання проводиться згідно порядку прописаного в «Порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» https://nmv.pnu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/118/2019/11/PORYaDOK-Orhanizatsii-Ta-ProvedenniaOtsiniuvannia-Uspishnosti-StudentivPrykarpatskoho-Natsionalnoho-UniversytetuIm.-Vasylia-Stefanyka.pdf</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>До дати проведення останнього практичного заняття пройти тестування з усіх пропущених контролів і виконати індивідуальні завдання</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	
Додаткові бали	
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування. Рекомендовані платформи: Prometheus</p>

Викладач _____ Долинко Н.П.