

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



Факультет природничих наук

Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ВК 53 ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ**

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

Спеціалізація 014.05 Біологія та здоров'я людини

Спеціальність 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 6 від "31" січня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

Силабус – це документ, в якому роз'яснюється взаємна відповідальність викладача і студента. В ньому представляються процедури, політики, зміст курсу, а також календар його виконання. В силабусі мають бути озвучені вимірювані цілі, які викладач ставить перед своєю дисципліною.

Студент має зрозуміти, чого він/вона зможе навчитися, чим саме може бути корисним цей курс. Силабус окреслює концептуальний перехід від «здобування знань» і «одержання практичних навичок» до компетентностей, що їх може засвоїти студент, вивчаючи цей курс. Силабус включає в себе анотацію курсу, мету (компетентності), перелік тем, матеріали для читання, правила стосовно зарахування пропущених занять. На відміну від робочого тематичного плану і навчально-методичного комплексу дисципліни, силабус створюється для студента.

Форма силабусу розглянута на засіданні НМР університету  
Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 р.

Форма силабусу Затверджена Вченою радою університету  
Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 202 р.

Розробники силабусу:

Наконечна Світлана Павлівна – старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини та тварин

## **Зміст**

1. Загальна інформація	4
2. Опис дисципліни	4
3. Структура курсу	7
4. Система оцінювання курсу (зразок)	8
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу	9
6. Ресурсне забезпечення	9
7. Контактна інформація	13
8. Політика навчальної дисципліни	13

### 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи валеології
Освітня програма	Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Спеціалізація (за наявності)	014.05 Біологія та здоров'я людини
Спеціальність	014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	IV/VII
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 16 год. Практичні заняття – 14 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pro/course/subscription/through/url/6d83a27d1a6a80cdb09e">https://d-learn.pro/course/subscription/through/url/6d83a27d1a6a80cdb09e</a>

### 2. Опис дисципліни

#### Мета та цілі курсу

«Основи валеології» - вибіркова навчальна дисципліна, основним напрямком якої є формування активного прагнення студента до збереження свого здоров'я шляхом організації здорового способу життя та формування глибоких теоретичних знань про взаємозв'язки фізичного, психічного і соціального здоров'я людини і суспільства.

Мета викладання даної дисципліни полягає у формуванні валеологічної культури, почуття відповідальності за власний стан здоров'я та інших

людей, формування позитивної мотивації до здорового способу життя; подати об'єктивну інформацію щодо чинників, які впливають на здоров'я людини.

Цілі курсу з дисципліни "Основи валеології" передбачають набуття здобувачами критично необхідних знань для формування оздоровчого світогляду та поведінки людини, створення стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- фактори, які визначають стан здоров'я;
- негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я;
- принципи раціонального харчування;
- вплив харчування на стан здоров'я та виникнення хвороб;
- причини виникнення, шляхи зараження, поява та шляхи профілактики інфекційних хвороб, що набули соціального значення.

**вміти**

- діагностувати нозологічний стан і вживати превентивних заходів щодо виходу з нього;
- забезпечити достатній рівень рухової активності;
- попередити виникнення хвороб, які пов'язані із незбалансованим харчуванням;
- запобігти зараження інфекційними хворобами, зокрема тими, що набули соціального значення;
- визначити стан психічного здоров'я;
- скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
- оцінити рівень фізичного здоров'я та адаптаційний потенціал;

- вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.

### Компетентності

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти (за предметною спеціалізацією «Біологія та здоров'я людини»), що передбачає застосування законів, теорій та методів біологічної науки, психології, наук про освіту та про здоров'я і характеризуються комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу та створення здоров'язбережувального освітнього середовища на рівні ЗЗСО.

**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.

**ЗК 9.** Здатність до самостійної роботи, співпраці на засадах партнерствах і командної роботи.

**СК 1.** Здатність до формування в учнів ключових і предметних компетентностей із біології та основ здоров'я та здійснення міжпредметних зв'язків.

**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.

**СК13.** Здатність застосовувати знання та вміння з математики, фізики, хімії та інших суміжних наук для вирішення завдань сучасної біології,

здатність виконувати роботу з дотриманням правил біологічної етики, біобезпеки, біозахисту. Усвідомлення необхідності збереження біорізноманіття, охорони навколишнього середовища, раціонального природокористування.

**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.

**ПРН05.** Здатність застосовувати знання для розв'язування якісних та кількісних задач у біології.

**ПРН08.** Здатність знаходити та використовувати інформацію з різних джерел (електронних, письмових) згідно із завданням

**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; знати способи надання першої допомоги під час морфо-функціональних порушень різних систем організму людини.

### 3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Валеологія як наука	Предмет, об'єкт та методи валеології. Поняття про здоров'я. Поняття про хворобу. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою.	Виконання тестових завдань з вивченої теми,

			Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи
2.	Здоров'я. Складові здоров'я, та його оцінка	Здоров'я як ключова категорія валеології. Критерії здоров'я. Характеристика складових здоров'я Особливості захворюваності населення України: загальні тенденції і детермінанти здоров'я населення України, основні показники захворюваності підлітків, інвалідизація населення і її причини, професійні захворювання	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи
3.	Здоровий спосіб життя	Поняття «спосіб життя». Здоровий спосіб життя. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Самоконтроль фізичного стану.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи
4.	Принципи раціонального харчування.	Раціональне харчування. Харчові речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Вегетаріанство. Голодування.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи



5.	Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.	Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання. Профілактика онкозахворювань. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики і подолання променевої хвороби.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи
6.	Біоритми	Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи
7.	Шкідливі звички і здоров'я	Наркоманія. Морфіноманія. Наркоманія, викликана препаратами коноплі. Кокаїнова наркоманія (кокаїнізм). Наркоманії амфетамінового типу. Наркоманії, викликані галюциногенами. Токсикоманія. Тютюнокуріння. Алкоголізм.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань, завдань для самостійної роботи
8.	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.	Нервова система як матеріальна основа психіки людини. Психоемоційні перевантаження, фактори їх виникнення. Стрес як неспецифічний адаптаційний процес. Психологія і концепція стресу.	Виконання тестових завдань з вивченої теми, Опрацювання контрольних запитань,

	Соціальні умови здоров'я. Прояви девіантної поведінки, її соціальні передумови	Індивідуальні відмінності реагування на стрес. Законодавчі акти України і світової спільноти про здоров'я. Девіантна поведінка як соціальна проблема. Характерологічний аналіз різних видів девіацій: вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія. Соціально-педагогічні аспекти профілактики різних виявів девіантної поведінки. Формування навичок безпеки поведінки щодо профілактики СНІДу	завдань для самостійної роботи
--	---	--	--------------------------------

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Лекція	–
Практичні заняття	90
Самостійна робота	10
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		12		13		13		13		13		13		13					90
Самостійна робота																10			10
Всього за тиждень		12		13		13		13		13		13		13		10			100

**Примітка:** не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедійні презентації (лептоп, проєктор), використання системи дистанційної освіти для проведення тестування
-----------------------------------	--

### Література:

1. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. пере роб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.
2. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. -К. : Медицина, 2013. -296 с.
3. Зеркалов Д.В. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / – К.: Основа, 2016. 267 с.
4. Іващук Л.Ю. Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010 -400с.
5. Інфекційні хвороби: ВІЛ-інфекція/СНІД : зб. нормат. док. / М-во охорони здоров'я, Голов. упр. охорони здоров'я та мед. забезпечення м. Києва, Київ. міськ. наук. інформ.-аналіт. центр мед. статистики ; упоряд. та голов. ред. Заболотько Валентина Миколаївна. — Київ.: МНІАЦ мед. статистики : Медінформ, 2010
6. Калошин В. Ф . Як долати стрес у педагогічній діяльності / В.Ф . Калошин // Практична психологія та соціальна робота.-2004. № 8. С. 58-68.
7. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. /В. А . Козлова. - Кіровоград: Ф О -П Александрова М . В., 2012. - 352 с.
8. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. – Вінниця: ВДПУ, 2014.– 126 с.
9. Основи здоров'я: Підручник для 7 класу / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко.-К.: Алатон, 2016.
10. Основи здоров'я: Підручник для 8 класу / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко.-К.: Алатон, 2016
11. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко.-К.: Алатон, 2017.
12. Сисоєнко, Н. В. Сучасні проблеми ВІЛ/СНІДу та формування толерантного ставлення до ВІЛ –інфікованих: [метод. рек.] / Н. В.

Сисоєнко, Н.М. Семенець, С.В. Соколенко; М-во освіти і науки України, Черкас. нац. ун-т ім. Б.Хмельницького, Каф. вікової фізіології та валеології. - Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2009.

13. Чепига М . П. Стимуляція здоров'я та інтелекту /М .П. Чепига, С. М . Чепига. -К.: Знання, 2006. -346 с.
14. Чепига М . П. Стимуляція здоров'я та інтелекту /М .П. Чепига, С. М . Чепига. -К.: Знання, 2006. -346 с.

### 7. Контактна інформація

Кафедра	Назва, адреса, кабінет, телефон, сайт, електронна адреса
Викладач (і) Гостьові лектори	Світлана Наконечна, ст. викладач
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:svitlana.nakonechna@pnu.edu.ua">svitlana.nakonechna@pnu.edu.ua</a>

### 8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника прагне створити середовище, яке сприяє навчанню, науковій роботі, впровадженню інновацій, інтелектуальному розвитку студентів і працівників, підтримці особливої академічної культури взаємовідносин. У цій канві політика дисципліни "Основи валеології" спрямована на дотримання академічної доброчесності зі сторони викладача і студентів, які включають основні принципи: особистого прикладу; відповідальності; справедливості; сміливості; академічної свободи; взаємоповаги; прозорості; взаємної довіри; партнерства та взаємодопомоги; компетентності й професіоналізму; безпеки та добробуту; законності. Дотримання правил поведінки студентів і
--------------------------	---

викладачів, передбачених Кодексом честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (протокол №11, від 29 листопада 2017 року).

- [Кодекс честі Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника](#)
- [Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”](#)

	<p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Студенти зобов'язані відвідувати заняття, незалежно у якій формі вони проводяться (авдиторно, дистанційно, індивідуальний графік навчання). Систематичні пропуски занять, без поважних на те причин, є підставою для недопущення окремих студентів до складання семестрового контролю. Відпрацювання пропусків без поважних причин дозволяється лише за заявою на ім'я декана і набуття чинності відповідного розпорядження. Пропуски занять за поважних причин, підтверджених документально, відпрацьовуються без попередніх узгоджень.</p> <p><a href="#"><u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.)</u></a></p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>Завдання, які студент виконав пізніше зазначених кінцевих термінів не приймаються і повинні бути відпрацьовані індивідуально. Винятком із цього правила є наявність поважної причини з її документальним підтвердженням.</p> <p><a href="#"><u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського</u></a></p>

	<p><a href="#">національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</a></p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням:  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	Студенти, чия поведінка впродовж одного чи кількох занять не відповідає загальним нормам, встановленим Кодексом честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, можуть бути тимчасово відсторонені від заняття з подальшим індивідуальним відпрацюванням у позаурочний час.
Додаткові бали	-
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Редакція 3) (введено в дію наказом ректора № 672 від 24.11.2022 р.)</a></p> <p><a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>

Викладач

Наконечна С. П., ст. викладач

