



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Валеологія та основи медичних знань»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність 015 Професійна освіта
Освітня програма «Професійна освіта» (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології)

Рік навчання 2 семестр 4

Форма навчання денна (денна, заочна)

Кількість кредитів ЄКТС 4

Мова викладання українська (українська, англійська, німецька)

Єресько Олег Вікторович

o.yeresko@nubip.edu.ua ieresko.o@ukr.net

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=2110>

Лектор курсу
Контактна інформація
лектора (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

(до 1000 друкованих знаків)

Курс розкриває закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; формує вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надає знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; виховує ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів; надає студентам необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Набуття компетентностей:

інтегральна:

здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування певних теорій та методів педагогічної науки та інших наук, пов'язаних із сферами виробництва і переробки продуктів сільського господарства та харчовими технологіями і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності:

ЗК 02. 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

спеціальні (фахові) компетентності:

СК 9. Здатність здійснювати професійну діяльність з дотриманням вимог законодавства, стандартів освіти та внутрішніх нормативних документів закладу освіти.

СК 10. Здатність упроваджувати ефективні методи організації праці відповідно до вимог екологічної безпеки, безпеки життєдіяльності та охорони і гігієни праці.

Програмні результати навчання:

ПР 01. Уміти використовувати інструменти демократичної правової держави в професійній та громадській діяльності, приймати рішення на підставі релевантних даних та сформованих ціннісних орієнтирів.

ПР 02. Володіти інформацією чинних нормативно-правових документів, законодавства, галузевих стандартів професійної діяльності в установах, на виробництвах, організаціях сфер, пов'язаних з аграрним виробництвом, переробкою сільськогосподарської продукції та харчовими технологіями.

ПР 03. Аналізувати суспільно й особистісно значущі світоглядні проблеми, усвідомлювати цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

ПР 04. Розуміти особливості комунікації, взаємодії та співпраці в міжнародному культурному та професійному контекстах.

ПР 08. Самостійно планувати й організовувати власну професійну діяльність, діяльність здобувачів освіти і підлеглих, координувати їх роботу та вмотивовувати.

ПР 10. Знати основи психології, педагогіки, а також основи фундаментальних і прикладних наук, пов'язаних з аграрним виробництвом, переробкою сільськогосподарської продукції та харчовими технологіями на рівні, необхідному для досягнення інших результатів навчання, передбачених цим стандартом та освітньою програмою.

ПР 11. Володіти психолого-педагогічним інструментарієм організації освітнього процесу, уміти проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти.

ПР 13. Застосовувати у професійній діяльності сучасні дидактичні та методичні засади викладання навчальних дисциплін і обирати доцільні технології та методики в освітньому процесі.

ПР 16. Знати основи і розуміти принципи функціонування технологічного обладнання та устаткування галузей, пов'язаних з аграрним виробництвом, переробкою сільськогосподарської продукції та харчовими технологіями.

ПР 17. Виконувати розрахунки, що відносяться до сфери професійної діяльності.

ПР 18. Розв'язувати типові спеціалізовані задачі, пов'язані з вибором матеріалів, виконанням необхідних розрахунків, конструюванням, проектуванням технічних об'єктів у предметній галузі, що пов'язана з аграрним виробництвом, переробкою сільськогосподарської продукції та харчовими технологіями.

ПР 20. Емпатійно взаємодіяти, відповідати за прийняття рішень в межах своєї компетенції, дотримуватися стандартів професійної етики.

ПР 21. Застосовувати міжнародні та національні стандарти і практики в професійній діяльності.

ПР 23. Розуміти соціально-економічні процеси, що відбуваються в Україні та світі, мати навички ефективного господарювання.

ПР 24. Володіти основами управління персоналом і ресурсами, навичками планування, контролю, звітності на виробництвах, в установах, організаціях сфер, пов'язаних із аграрним виробництвом, переробкою сільськогосподарської продукції та харчовими технологіями.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/ практичні)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
4 семестр				
Модуль І. ВАЛЕОЛОГІЯ ЯК ДОРОГОВКАЗ НА ШЛЯХУ ДО ВИЖИВАННЯ ЛЮДСТВА. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ				
Тема 1. Валеологія як наука. Історія становлення науки про здоров'я. Здоров'я та його інтегративний зміст.	6/6	<i>Знати основні поняття:</i> валеологія, здоров'я, екологічні чинники: біотичні, абіотичні, антропогенні, біосфера, її межі, екологія; <i>Вміти:</i> діагностувати стан здоров'я за визначеними критеріями; <i>Аналізувати:</i> вплив екологічних чинників на здоров'я людини; <i>Розуміти:</i> поняття здоров'я та його складові, <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності щодо формування здорового способу життя	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача практичної роботи</i>	7

Тема 2. Стан здоров'я населення України. Стратегії покращення здоров'я	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> хвороба, демографія, соціальне сирітство, стрес; <i>Вміти:</i> характеризувати чинники, що впливають на здоров'я нації; <i>Аналізувати:</i> демографічну ситуацію в Україні; вплив війни на демографічну ситуацію; <i>Розуміти:</i> вплив макроекологічних і мікроекологічних чинників, що впливають на тривалість життя: гіподинамія, раціональне та нераціональне харчування, стрес, соціальне сирітство; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача модульного оцінювання (в elearn)</i>	15
Змістовий модуль II. СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ				
Тема 3. Фізичне здоров'я	4/4	<i>Знати основні поняття:</i> фізичне здоров'я, рухова активність, обмін речовин, опорно-рухова, кровоносна, травна функціональні системи; <i>Вміти:</i> використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; скласти харчовий раціон; <i>Аналізувати:</i> вплив рухової активності та раціонального харчування на здоров'я людини; <i>Розуміти:</i> негативний вплив на здоров'я авітамінозу, йодної недостатності, ожиріння, порушень серцево-судинної системи та їх попередження; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача практичної роботи</i>	5
Тема 4. Соціальне, духовне та психічне здоров'я	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> соціальне, духовне та психічне здоров'я, емоції; <i>Вміти:</i> визначати вплив навчання на здоров'я; <i>Аналізувати:</i> значення духовності для збереження здоров'я; <i>Розуміти:</i> вплив позитивного мислення на зміцнення здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2
Тема 5. Поведінка людини	4/4	<i>Знати основні поняття:</i> поведінка, нормативна та девіантна поведінка; <i>Вміти:</i> визначати основні напрями превентивної роботи у залежності від негативних явищ; <i>Аналізувати:</i> ризики негативних явищ для здоров'я; <i>Розуміти:</i> значення превентивної роботи для збереження здоров'я;	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	3

		<i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності		
Тема 6. Вплив алкоголю та наркотиків на організм	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> наркоманія, алкоголізм, їх наслідки, ВІЛ, СНІД; <i>Вміти:</i> визначати основні напрями превентивної роботи щодо шкідливих звичок; <i>Аналізувати:</i> ризики для здоров'я вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння; <i>Розуміти:</i> значення превентивної роботи для збереження здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача модульного оцінювання (в elearn)</i>	15
Модуль III. ОСНОВНІ РИЗИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ І ТРАВМАТИЗМУ. ПЕРША ДОПОМОГА. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я				
Тема 7. Інфекційні хвороби та їх профілактика	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> інфекційні хвороби, збудники інфекційних хвороб, епідемія, пандемія, дезінфекція; <i>Вміти:</i> надавати першу допомогу при інфекційних захворюваннях, дотримуватися санітарно-гігієнічного режиму; <i>Аналізувати:</i> групи збудників інфекційних хвороб: віруси, пріони, бактерії, найпростіші та шляхи інфікування; <i>Розуміти:</i> значення профілактики інфекційних хвороб для збереження здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2
Тема 8. Соматичні хвороби та їх профілактика	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> неінфекційні захворювання, аномалії конституції, вроджені захворювання, генотип, порушення генотипу; <i>Вміти:</i> проводити профілактику неінфекційних захворювань; <i>Аналізувати:</i> причини найпоширеніших неінфекційних захворювань дітей; <i>Розуміти:</i> значення профілактики неінфекційних хвороб для збереження здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2
Тема 9. Травматизм і його профілактика. Надання першої долікарської допомоги	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> травматизм, гомеостаз, непритомність, колапс, шок, долікарська допомога; <i>Вміти:</i> надавати першу допомогу при ушкодженнях органів, електротравмах, сонячному та тепловому ударах, отруєннях проводити профілактику неінфекційних захворювань; <i>Аналізувати:</i> причини травматизму та визначати шляхи його профілактики; <i>Розуміти:</i> значення профілактики травматизму для збереження здоров'я;	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2

		<i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності		
Тема 10. Надання першої психологічної допомоги	2/2	<i>Знати основні поняття:</i> перша психологічна допомога, панічна атака, посттравматичний стресовий розлад та їх характерні прояви, синдром свідка <i>Вміти:</i> визначати алгоритм надання першої психологічної допомоги залежно від ситуації; <i>Аналізувати:</i> першочергові потреби постраждалих внаслідок стихійних чи техногенних катастроф, збройних конфліктів; <i>Розуміти:</i> значення першої психологічної допомоги для збереження життя та здоров'я; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях, задача реферативного дослідження</i>	15
Тема 10. Умови ефективно і реалізації валеологічної освіти	2/2	<i>Знати:</i> традиційні методи навчання у валеології (словесні, наочні, практичні, контролю і самоконтролю, самостійної роботи); нетрадиційні методи навчання (інсценування, ділові ігри, аналіз конкретної ситуації, мозкова атака, круглий стіл тощо); <i>Вміти:</i> проводити тренінги з питань здоров'язбереження; <i>Аналізувати:</i> вплив запровадження предметів оздоровчого спрямування на збереження здоров'я, створення здоров'язбережного середовища, формування навичок здорового способу життя; <i>Розуміти:</i> переваги освіти на основі життєвих навичок (life skills education) над іншими моделями навчання; <i>Застосовувати:</i> отриманні знання та навички у практичній діяльності	<i>Підготовка та виступи на практичних заняттях</i>	2
Всього за 2 семестр				70
Екзамен				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Списування під час модульної роботи та екзамену заборонені (у т.ч. із використанням мобільних девайсів). Реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
<i>Політика щодо відвідування:</i>	Відвідування занять є обов'язковим і також забезпечує додаткові бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Рекомендовані джерела інформації

1. Анатомія за Греєм для студентів : пер. 5-го вид. /Річард Л. Дрейк, А. Вейн Фогль, Адам В.М. Мітчелл ; наук. ред. пер. Олександр Ковальчук. – К. : ВСВ «Медицина», 2024, 1296 с.
2. Балакірева О.М., Ващенко Л.С., Сакович О.Т. та ін. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. - 108 с.
3. Бондар О.І., Барановська В.Є., Єресько О.В. та ін. Екологічна освіта для сталого розвитку у запитаннях та відповідях : науково-методичний посібник для вчителів / за ред. О. І. Бондаря. – Херсон: Грінь Д.С., 2015. – 228 с.
4. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін. Батькам про валеологію. – К., 2000. – 152 с.
5. Болторович З. Є. Народна медицина українців. – К., 1990. – 207 с.
6. Брайсон Білл. Тіло. Інструкція з використання / пер. з англ. Олександра Асташова. – 2-у вид. - К.: «Наш формат», 2020. – 384 с.
7. Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К., 1997.
8. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. — Харків: Дім реклами, 2019. — Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019., URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuje/>; <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/07/07/CEE-PRINT.pdf>.
9. Гевін Ф. Метаморфози. Нотатки лікаря про медицину та зміни людського тіла / наук. ред. Стеценко Т.В. - Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. – 282 с.
10. Гігієна харчування з основами нутриціології / В.І. Ципріян та ін. Навч. посібник - К: Здоров'я, 1999. – 568 с.
11. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С-Л. Гумецької. – Х.:Віват, 2020, - 512 с.
12. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
13. Депресія: погляд психотерапевта : наук.-попул. вид. / В.Ю. Юнак. - К. : ВСВ «Медицина», 2023, 334 с.
14. Дерей Ж. Внутрішня історія. Нирка-супергерой / Жілбер Дерей; перекл. з фр. В. Космідайло. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. – 228 с.
15. Єресько О.В. Виховання валеологічних цінностей дітей-підлітків у процесі навчальної і позаурочної діяльності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. К. 2018, 23 с.
16. Єресько О.В. Методичні вказівки для студентів освітнього ступеня Бакалавр спеціальності 015 Професійна освіта (015.18 «Технологія виробництва і переробки продуктів сільського господарства») до вивчення дисципліни «Валеологія та основи медичних знань»/О.В. Єресько. – К.: НУБіП України, 2020. – 68 с.
17. Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. / С.І. Їльяна. - К. : ВСВ «Медицина», 2018, 336 с.
18. Інфекційні хвороби : підручник / В.М. Козько, Г.О. Соломенник, К.В. Юрко та ін., за ред. В.М. Козька. – К. : ВСВ «Медицина», 2019. – 312 с.

19. Маруненко І.М., Неведомська Є.О., Бобрицька В.І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. - К.: Професіонал, 2003.- 480 с.
20. Медична біологія. Посібник з практичних занять / О.В. Романенко, М.Г. Кравчук, В.М. Грінкевич, О.В. Костильов ; за ред. О.В. Романенка. – 2-е вид. – К. : ВСВ «Медицина», 2020. – 472 с.
21. Медико-біологічні основи валеології: Навчальний посібник /За ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський: Вид. Кам'янець- сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв, 2003. – 202 с.
22. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. Навчальний посібник. 5-е видання, виправлене та доповнене. - К., Арістей, 2008. - 616с.
23. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування. / пер. з англ. Валерія Глінка. К.: «Наш формат», 2019. – 336 с.
24. Мотузний В.О. Біологія людини: навчальний посібник. – К.: НАУ, ЛВК, 2005. – 216 с.
25. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко.— Київ, 2020. 192 с.
26. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с.
27. Особливості психологічного супроводу учасників освітнього процесу, які пережили травму під час війни : посібник / О. О. Щербакова, Л. В. Кондрацька, Г. В. Красіна. — Харків : СТЕМ ОСВІТА, 2023. — 256 с.
28. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції/ за загальною редакцією акад. І.Ф. Прокопенка. Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. 804 с.
29. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.) – Чернігів. 2019. – 392 с.
30. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгорний В.К. «Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний практикум», Кам'янець-Подільський, ПП Буйницький А.О., 2010
31. Плахтій П.Д. Основи медичних знань: навчально-методичний посібник / П.Д.Плахтій, Л.С.Соколенко, Н.В.Гутарева. — Кам'янецьПодільський: ТОВ "Друкарня Рута" , 2013. — 268 с.
32. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі : навч. посіб / В.С. Тарасюк, Б.В. Матвійчук, І.В. Паламар та ін. ; за ред. В.С. Тарасюка. – 4-е вид., стер. – К. ВСВ «Медицина», 2021. – 504 с.
33. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.
34. Присяжнюк М.С. «Людина та її здоров'я», Київ, «Фенікс», 1998. 227 с.
35. Психічні розлади внаслідок COVID-19 : НАВЧ. ПОСІБ. / В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К. : ВСВ «Медицина», 2024, 151 с.
36. Радість руху. Як фізична активність додає впевненості, зближує людей і робить їх щасливими. Келлі Макгонігал. Переклад з англійської Анастасія Дубченко. К.: «Наш формат», 2022. – 187 с.
37. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій : навч. Посіб. // В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович. - К. : ВСВ «Медицина», 2023, 127 с.
38. Розумний кишківник. Як змінювати своє тіло зсередини/ Д-р Майкл Мозлі: пер. з англ. А. Цвірн. Х.: Віват, 2024. – 240 с.
39. Слюсарев А.О., Самсонов О.В., Мухін В.М. та ін. Біологія (під ред. В.О.Мотузного). – К.: Вища школа. – 1991. 503 с.
40. Тренер дозволяє! 50 міфів про схуднення / Мандзяк Віктор Юрійович ; худож. Вікторія Дорошенко. – Х. : Віват, 2021. – 224 с.

41. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. – 4-е вид. - К. : ВСВ «Медицина», 2021, 488 с.

42. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

43. Benefits of SEL. URL: <https://casel.org/impact/>.

44. Emotions and learning. Programme and meeting document. UNESCO International Bureau of Education, International Academy of Education. Reinhard Pekrun. 2014. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679/>.

Інформаційні ресурси

<https://elearn.nubip.edu.ua/user/index.php?id=4859>

<https://moz.gov.ua/>

<http://www.uisr.org.ua/img/upload/files/ESPAD-ForWEB.pdf>

<https://www.unicef.org/ukraine>