

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

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “28” серпня 2020 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Валеологія
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Викладач (-і)	Дідоха І.В.
Контактний телефон викладача	0986542580
Е-mail викладача	ivanna.didokha@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Лекційні, семінарські заняття
Обсяг дисципліни	3 кредитів ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	понеділок 14.30
2. Анотація до курсу	
Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія та покликана сформувати у них цілісну систему знань для усвідомлення здорового способу життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя; допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя; ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «здоров'я», «різні форми здоров'я», сформувати у студентів цілісне уявлення про здоров'я та формування здорового способу життя; дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя.	
3. Мета та цілі курсу	
засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, формування у студентів глибокого розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я осіб у закладах фізичної реабілітації, фізичної культури і спорту.	
4. Компетентності	
Здатність пояснювати потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапі, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я; Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції; Сприяти зміцненню та збереженню особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини й освітньої діяльності серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади; Здатність застосовувати теоретичні засади використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження та зміцнення здоров'я.	
5. Результати навчання	
Уміння скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку; Уміння обґрунтувати принципи здорового харчування; Класифікувати статус харчування за допомогою індексу маси тіла; Оволодіння навичками визначати та оцінювати пульс, частоту дихання тощо; Оволодіння навичками, щодо формування мотивації здорового способу життя; Оволодіння навичками подолання стресових ситуацій, негативного впливу гіподинамії, нераціонального харчування, шкідливих звичок; Здатність використовувати набуті знання з загальної теорії здоров'я та здорового способу життя та використовувати в подальшій професійній діяльності;	
6. Організація навчання курсу	
Обсяг курсу	

Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			12		
семінарські заняття			18		
самостійна робота			60		
Ознаки курсу					
Семестр		Спеціальність		Курс (рік навчання)	
1		227 Фізична терапія, ерготерапія		1	
Нормативний / вибірковий					
В					
Тематика курсу					
Тема, план		Форма заняття		Літера тура	
Змістовий модуль 1.		Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Завдання, год	
				Вага оцінки	
				Термін виконання	
				Жовтень- листопад	

Тема 3. Поняття про забруднення навколишнього середовища, його джерела, та види.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3, 7, 8, 9, 16, 17	Поняття про забруднення навколишнього середовища Основні джерела забруднення Види хімічного забруднення навколишнього середовища Біоценологічне забруднення Поняття ендоекологічної хвороби, заходи її профілактики. Клінічна ендоекологія Біологічне забруднення і здоров'я людини. Макро- і мікрозабруднення Види фізичного забруднення навколишнього середовища Вплив різних видів забруднення на організм людини. Профілактика організму від забруднень Способи зменшення негативного впливу на організм людини	5 балів	жовтень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1, 3, 4, 7, 8, 9, 13, 15, 16, 17, 20, 21	Завдання тем 1-3	5 балів	листопад
Змістовий модуль 2.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 22	6 10	5 балів	Листопад-грудень
Тема 1. Вплив алкоголю та тютюнопаління на організм людини	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	3, 9, 11, 14, 22	Негативний вплив тютюнопаління Поширеність паління в Україні Роль первинних структур охорони здоров'я Виявлення і оцінка статусу паління Основні причини паління і мотивація відмови в залежності від віку пацієнта Синдром відміни і діагностика нікотинної залежності Фармакотерапія тютюнозалежності Профілактика рецидиву паління Алкоголізм, або алкогольна залежність Ознаки алкоголізму Динаміка розвитку алкоголізму Стадії хронічного алкоголізму - основні характеристики Вплив алкоголізму на сімейне життя Основні шляхи впливу алкоголізму чоловіків і жінок на їх нащадків. Діагностика та лікування	5 балів	листопад
Тема 2. Наркоманія		3, 9, 12, 15	Наркоманія Класифікація наркологічних захворювань Види наркотиків Причини виникнення і розвитку	5 балів	листопад

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		наркоманії Наркоманія в Україні Стадії наркоманії Вплив наркотиків на організм Діагностика Превенція і профілактика 2 4 8		
Тема 3. Медико-психологічні основи статевого виховання. Венеричні захворювання та їх профілактика.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1, 2, 5, 6, 9, 10, 18, 19	Історія легалізації абортів Аборт Мимовільний аборт (викидень) Медичний аборт Постабортний синдром Запліднення Засоби для запобігання небажаної вагітності Захворювання, що передаються статевим шляхом Бактеріальні інфекції Вірусні інфекції СНІД, шляхи інфікування інкубаційний період Симптоми Сніду Профілактика ВІЛ-інфекції Шляхи передачі Профілактика та боротьба із ЗПСШ Фактори, що ускладнюють боротьбу із ЗПСШ Боротьба із ЗПСШ в Україні 2 2 8	5 балів	грудень
Контрольна робота	Практичні заняття Самостійна робота	1, 2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 22	Запитання тем 1-6 2 6	5 балів	грудень

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах. Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка
-----------------------------------	--

	контролю у балах) визначаються кафедрою. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі заліку. Залік — це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях і виконання індивідуальних завдань. Якщо при вивченні дисципліни навчальним планом не передбачено перелічені форми навчальних занять, залік виставляється за результатами залікової роботи.
Вимоги до письмової роботи	При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
Практичні заняття	Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою: <i>5 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань. <i>4 бали</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань. <i>3 бали</i> – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача. <i>2 бали</i> – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Залік виставляється якщо сума поточних оцінок, перевірка термінологічного словника, самостійна робота впродовж семестру становить мінімум 50 балів.
8. Політика курсу	
– Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. – Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; – Студент має брати активну участь на практичних заняттях; – Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; – Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу; – Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю; – Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними	

пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.

- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

9. Рекомендована література

1. Байер К. Здоровый образ жизни /К. Байер, Л. Шейнберг; пер. с англ. – М.: Мир, 1997.
2. ВІЛ-інфекція – синдром набутого імунodefіциту : Навч. посібник для студентів мед. Вузів / Циганенко А.Я., Яковцова А.Ф., Сорокіна І.В., Васильченко В.М. ; Харк. держ. мед. ун-т ; [Ред. Т.Л.Мельникова]. — Харків., 1995. — 59, [1] с.
3. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник / В. Г. Грибан - 2-ге вид. пере роб. та доп. - К. : «Центр учбової літератури», 2012.-342 с.
4. 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.
5. Для тебе. Дівчатам від 13 до 18 / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко.—К.: Алатон, 2003.
6. Для тебе. Хлопцям від 13 до 18 / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко.—К.: Алатон, 2003.
7. Зеркалов Д.В. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / – К.: Основа, 2016. 267 с.
8. Зеркалов Д.В. Безпека життєдіяльності. Навч. посіб. / – К.: Основа, 2016. 267 с.
9. Іващук Л.Ю. Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010 -400с.
10. 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
11. Калошин В. Ф . Як долати стрес у педагогічній діяльності / В.Ф . Калошин // Практична психологія та соціальна робота.- 2004. № 8. С. 58-68.
12. Козлова В. А . Основи валеології : навч. посіб. /В. А . Козлова. - Кіровоград: Ф О -П Александрова М . В., 2012. - 352 с.
13. Матвеев В. М . Життя . Здоров'я. Доля / В. М. Матвеев.-Черкаси : Відлуння-Плюс, 2008. -186 с.
14. Медична психологія / [С.Д. Максименко, І.А . Коваль, К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д. Максименка. - Вінниця: Нова Книга, 2008. -520 с.
15. 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.
16. Основи здоров'я: Підручник для 7 класу / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко.-К.: Алатон, 2016.
17. Основи здоров'я: Підручник для 8 класу / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко.-К.: Алатон, 2016
18. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу / І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко.-К.: Алатон, 2017.
19. 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.
20. Чепига М . П. Стимуляція здоров'я та інтелекту /М .П. Чепига, С. М . Чепига. -К.: Знання, 2006. -346 с.
21. Чепига М . П. Стимуляція здоров'я та інтелекту /М .П. Чепига, С. М . Чепига. -К.: Знання, 2006. -346 с.
22. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В.Щербатых.– М.: Эксмо, 2006.

Викладач: Дідоха І.В.