

АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія здоров'я та здорового способу життя»

1. Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
(освітньо-професійна програма)
2. Спеціальність: 014 Середня освіта (Хімія)
3. Освітня програма «Середня освіта (Хімія, Біологія та здоров'я людини)»
4. Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
5. Назва дисципліни: **Теорія здоров'я та здорового способу життя.**
6. Лектори: Дефорж Ганна Володимирівна, доктор історичних наук, професор
7. Статус дисципліни: варіативна.
8. Курс, семестр: II курс, 3 семестр.
9. Кількість кредитів: 4. Модулів – 2. Всього 120 академічних годин; лекцій 16 годин, практичних занять 34 годин, самостійної роботи 70 годин.
10. Попередні умови для вивчення дисципліни: Предмет вивчення навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Формування життєвих навичок передбачають широке використання інтерактивних методів навчання: моделювання ситуацій, рольові ігри, дискусії, вікторини, ситуаційний аналіз тощо. Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна ««Теорія здоров'я та здорового способу життя»» тісно пов'язана з педагогічними та медико-біологічними науками, поглиблює і інтегрує знання з педагогіки, психології, валеології, анатомії та фізіології людини, біології з основами генетики. Дана дисципліна формує знання бакалавра і майбутнього учителя основ здоров'я у можливості оволодіння новітніми освітніми технологіями для реалізації змісту освіти, що враховують інтереси та здібності учнів, творчу індивідуальність вчителя.
11. Опис дисципліни (зміст, цілі, структура):

Метою навчальної дисципліни є набуття здобувачами освіти теоретичних знань, формування у них цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану здоров'я. Ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я»; сформуванню 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.

Головними завданнями курсу є - сформуванню у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти систему фундаментальних концептуальних основ валеології на яких базується цілісна система організації оздоровчих педагогічних технологій; - сформуванню у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти основні принципи навчання методика викладання основ здоров'я; - ознайомити із сучасними засобами і методичними прийомами навчання основ здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- основи чинного законодавства України про соціальний захист, про освіту, міжнародні документи з питань навчання і виховання дітей; знання соціально-правових основ законодавства України освіти в галузі здоров'язбереження;
- визначати причинно-наслідкові зв'язки у валеологічних процесах і явищах;
- сучасні досягнення науки та практики в галузі педагогіки здоров'я;
- здатність орієнтуватися у видах та закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології;

- знання і розуміння найважливіших фактів, концепцій, принципів і теорій розвитку дитини; вміння застосовувати ці знання для розв'язання типових завдань діяльності здоров'язбережувальної освіти;
- здатність інтерпретувати, оцінювати та узагальнювати інформацію і дані про стан розвитку дитини та її психічних процесів;
- чітко визначати зміст, основні форми та методи навчально-виховної, здоров'язбережувальної роботи в умовах загальної освіти;
- ефективно використовувати методичні, валеологічні прийоми роботи з дітьми;
- здатність застосовувати знання про охорону здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я дітей.

вміти:

- вміти аналізувати статистичні дані в наукових джерелах щодо стану здоров'я населення;
- вміти осмислювати й аналізувати індивідуальні прояви й особливості особистості дитини;
- вміти порівнювати досвід здоров'язбережувальної освіти в Україні та інших державах світу;
- вміти на основі теоретичних знань з валеології виділяти характерні особливості порушення здоров'я дитини та відповідні методики оздоровлення;
- володіючи понятійно-категоріальним апаратом сучасної валеології, вміти аналізувати стратегії здоров'язбереження в освіті;
- отримувати, опрацьовувати й інтерпретувати дані результатів валеологічних досліджень процесу навчання;
- при організації й проведенні валеологічної роботи аналізувати дані про стан здоров'я дитини;
- здатність до проведення уроків основ здоров'я, творчо інтерпретувати ці методики і технології для навчання, виховання та розвитку дітей;
- здатність до проведення уроків з урахуванням здоров'язбережувальних освітніх технологій.

Зміст та структура: курс складається зі вступної частини і 10 тем: Вступ. (1) Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Основні поняття здоров'я людини. Спадковість, її вплив на здоров'я. (2) Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. (3) Режим дня. Сон його значення для здоров'я. Особистісна гігієна. Рухова активність і здоров'я. (4) Поняття про вірусні інфекції. Поняття про загартування організму. (5) Харчування та здоров'я. (6) Шкідливі звички та здоров'я. Здоров'я в системі людських цінностей. (7) Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення. (8) Сучасні проблеми духовного здоров'я усіх вікових груп населення й, насамперед, дітей та учнівської молоді в Україні. (9) Організація та управління навчальним процесом в умовах здоров'язбережувального навчання. (10) Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні Слов'янські методи по укріпленню здоров'я).

12. Система оцінювання курсу

Поточний контроль вивчення навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» здійснюється за допомогою різних форм контролю – контрольних опитувань або

шляхом аудиторного тестового контролю з теоретичних питань, виконання домашніх і індивідуальних завдань, розв'язування практичних завдань за темами курсу, теоретичних завдань самостійної роботи, рефератів тощо. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно за змістом практичного заняття. Застосовується об'єктивний (стандартизований) контроль теоретичної та практичної підготовки студентів. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: усне та письмове опитування, вхідна діагностика і контроль за сформованими когнітивними знаннями та розуміннями.

Оцінка за модуль визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності та самостійної роботи (у балах) та оцінки модульного контролю (у балах), яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), здатності осмислювати теоретичний зміст частини дисципліни за окремими темами курсу, уміння публічно чи письмово презентувати опанований матеріал.

Підсумковий контроль. Вивчення дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» передбачено навчальним планом у 3 семестрі, форма підсумкового контролю – **екзамен**, який проводиться згідно графіку освітнього процесу за розкладом екзаменаційної сесії. Підсумкова семестрова оцінка з навчальної дисципліни розраховується як сума балів за результатами поточного контролю та самостійної роботи (60 балів) та екзаменаційної оцінки (40 балів) і виставляється за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання для студентів денної форми навчання. Усім студентам, які повністю виконали навчальний план і набрали необхідну кількість балів з цієї дисципліни за кредитно-трансферною накопичувальною системою (не менше 60 % від 100 балів), сумарний результат семестрового контролю в балах та оцінки за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно»), за шкалою ЄКТС (A, B, C, D, E) – заносяться в Відомість обліку успішності та Залікову книжку студента. Заповнена та оформлена відомість обліку успішності повертається в деканат у визначений термін особисто викладачем. У випадку отримання менше 60 балів – за національною шкалою («незадовільно»), за шкалою ЄКТС (FX, F) – студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академзаборгованості.

13. Структура оцінювання: Оцінювання проводиться за видами навчальної діяльності: Усне опитування, вирішення завдань, виконання практичних робіт (на практичних заняттях), перевірка письмових робіт (комплексних контрольних робіт, домашніх завдань), дискусія, диспут, колективне обговорення, (запитань, що виносяться на самостійне опрацювання студентами, рефератів та ін.).

14. Навчально-методичне забезпечення:

Перелік та зміст начально-методичного забезпечення вивчення курсу за вибором «Теорія здоров'я та здорового способу життя» включає в себе: – конспект лекцій з курсу «Теорія здоров'я та здорового способу життя»; – тематичні плани лекцій, практичних занять, самостійної роботи студентів; – завдання для практичних занять та самостійної роботи; – питання, завдання для поточного та підсумкового контролю знань і вмінь студентів; переліку екзаменаційних питань, переліку залікових питань, тем рефератів для підвищення рейтингової оцінки.

15. Література для вивчення дисципліни.

Основна

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья./ Н.М. Амосов. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-на-Дону, Киев: Феникс, Здоровье, 2000.
3. Бойченко Т., Колотий Н., Царенко А., Батькам про валеологію. Посібн. для батьків старшокласників. – К.: 2000.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье.-Л., 1987.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990.
6. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флінта: Наука, 2001.
7. Валеологія в школі і вдома. Посібник для батьків. – Київ.: Логос, 1999.
8. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч./В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: “Скайтек”, 2000.
9. Валеология: Становление и пути развития (Сборник научных трудов). – Севастополь.:Лаукар, 1999.
10. Гигиена: Учебник, 2-е изд., переработанное и дополненное /Под ред. Акад. РАМН Г.И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР – МЕД, 2001.
11. Гончаренко М.С. Валеологічна культура користування комп'ютером. Наук.- метод. Посібник. Х. ХНУ, 2002.
12. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. – Тернопіль, 1999.
13. Даценко І.І. Гігієна і екологія людини. Навчальний посібник. – Львів, Афіша, 2000.
14. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни /Предисл. Н.А. Агаджанян. – М.: Retorika – 2001.
15. Каденко Я.В. Основи медичних знань: Навчальний посібник для 10-11 кл. Серед загальноосвітньої школи. – К.: Арт – освіта, 2004.
16. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоров'я школьников. Методич. Пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001.
17. Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційновидавничий відділ, 2000.
18. Настольная книга семейного врача: Неотложная помощь. Болезни и их лечение. Лекарственные препараты – Х., “Орбита”-“Каравела”, 2003.
19. Настольная книга семейного врача: Неотложная помощь. Общие болезни. Акушерство. Беременность. Детские болезни. – Х.:”Орбита”, 2004.
20. Основы валеологии. Под ред. Петленко В.П. Киев.: “Олимпийская литература”, 1998.
21. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.:”Олимпийская литература”, 1999.
22. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология: Учеб. Пособие.- М.:Гардарики, 2003.
23. Субота Н.П. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи валеології. Х.: ХНПУ, - 2004.-36с.
24. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. – 2-е изд. Испр. и доп. – М.: Пед. общество России, 2002.
25. Шмалей С.В. Основы наркологии. – Херсон, изд. 2-е.: 2000.
26. Федюкович Н.И. Основы медицинских знаний: Учеб. Пособие для учащихся 10-11(12кл), общеобразовательное учеб. Завед. Уч. Проф. – техн. И сред. Спец. Учеб. Завед. «Серия «Учебники XXI века» – Ростов н/Д.: “Фенікс”, 2001.
27. Формування здорового способу життя: навч. Посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців./ О. Яременко та ін;/ Укр.. – канад. Проект “Молодь за здоров'я, Укр. ін-т соц. досліджень: - К.: Укр., 2000.
28. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабин І.І. Практикум з валеології. II частина. Тернопіль, 1997.

29. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.-метод. посібн. – для студ. вищих навч. закл. (М-во освіти України, Тернопільський держ. пед. ун-т ім. В.Гнатюка. – Тернопіль: Навч. Книга. – Богдан, 2000.

Додаткова

1. Брегг П.С. Система оздоровлення. М.: Мега, 1983.
2. Гармаев В.М. Мотивация, поведение, личность. М., 1992.
3. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Если хочешь быть здоров: Сборник /Сост. А.А. Исаев – М.: ФиС, 1988.
5. Литовченко К.А. Справочник домашнего доктора: болезни и их симптомы, фитотерапия, советы народной медицины. 4 –е изд. – Х., 2002.