

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра гігієни та екології

Навчальний рік 2024-2025

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**«ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

(назва освітнього компоненту)

Вибірковий освітній компонент

Форма здобуття освіти очна

(очна; заочна; дистанційна)

Галузь знань 23 «Соціальна робота»

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма (освітньо-наукова програма) Соціальна робота

Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Курс третій

Силабус освітнього компонента  
розглянуто на засіданні кафедри  
гігієни та екології

протокол від

«27» серпня 2024 року №2

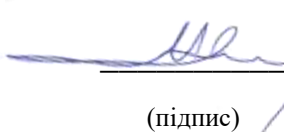
Схвалено методичною комісією  
ХНМУ з проблем громадського  
здоров'я та гігієни

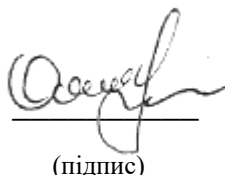
протокол від

«28» серпня 2024 року №1

В.о. завідувача кафедри

Голова

  
проф. І.В.Завгородній  
(підпис) (ініціали, прізвище)

  
проф. В.А.Огнев  
(підпис) (ініціали, прізвище)

## **РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:**

1. Завгородній І.В., в.о. завідувача кафедри гігієни та екології, доктор медичних наук, професор
2. Меркулова Т.В., доцент кафедри гігієни та екології, кандидат медичних наук, старший дослідник
3. Лисак М.С., асистент кафедри гігієни та екології

## ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

П. І. Б. викладача	Посада, вчене звання, вчене звання, науковий ступінь	Професійні інтереси	Посилання на файл про викладача
Лисак М.С	асистент кафедри гігієни та екології	Гігієна та екологія, нутріціологія	Моб. тел.: +38(095) 070 49 88, Moodle <a href="https://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=13969&amp;course=171">https://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=13969&amp;course=171</a> e-mail: <a href="mailto:ms.lysak@knmu.edu.ua">ms.lysak@knmu.edu.ua</a>

Контактний тел.: +38(057) 707-73-06, [kaf.nniih.hihieny@knmu.edu.ua](mailto:kaf.nniih.hihieny@knmu.edu.ua)

### Інформація про консультації

**Очні** консультації: розклад та місце проведення згідно з затвердженим розкладом навчального відділу.

**Он-лайн** консультації: проведення за попереднім записом через корпоративну скриньку викладача.

**Локація:** заняття проводяться у приміщеннях кафедри гігієни та екології ХНМУ; на час дії воєнного стану та до особливого розпорядження – дистанційно

## ВСТУП

**Силабус освітнього компонента** «Формування здорового способу життя» складений відповідно до Стандарту до Освітньо-професійної програми «Соціальна робота» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший (бакалаврський) рівень, галузі знань 23 «Соціальна робота», спеціальності 231 «Соціальна робота».

**Опис освітнього компонента (анотація)** Особливості освітнього процесу у закладі вищої освіти потребують від викладача широких знань та навичок в різних галузях науки та господарства. Вивчення дисципліни «Формування здорового способу життя» спрямоване на ознайомлення здобувачів з основами формування знань щодо здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини, вивчення факторів ризику і безпеки життєдіяльності в умовах праці в вищому навчальному закладі та при інших видах виробничої діяльності, оснований на законодавчих нормативних актах, впливу природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я людини, закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей, гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.

Таким чином, вивчення компонента «Формування здорового способу життя» є актуальним для підготовки здобувачів, особливо в сучасних умовах реформування системи вищої освіти на тлі процесів євроінтеграції України. Силабус упорядкований із застосуванням сучасних педагогічних принципів організації освітнього процесу вищої освіти.

**Предметом** вивчення освітнього компонента є використання методів та засобів впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозування санітарно-гігієнічної ситуації на найближчу та віддалену перспективи. Опанування знань про теоретичні основи та методологічні аспекти використання системного підходу, а також наукових знань щодо формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я майбутнім поколінням.

**Міждисциплінарні зв'язки:** базується на базових знаннях, вміннях, навичках, які отримані раніше при вивченні анатомії людини, фізіології вищої нервової системи, соціальної психології інтегрується програма «Формування здорового способу життя».

**Пререквізити** «Формування здорового способу життя» як освітній компонент базується на вивченні здобувачами анатомії людини, фізіології вищої нервової системи, соціальної психології й інтегрується з цими дисциплінами; вивчення дисципліни передбачає попереднє засвоєння базових дисциплін.

**Постреквізити** Основні положення освітнього компонента «Формування здорового способу життя» можуть бути застосовані при вивченні суміжних освітніх компонентів.

**Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE**

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

**1.1. Метою вивчення освітнього компонента** є одержання знань з теоретичних основ здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини, збільшення інформації щодо поширеності чинників ризику, методики дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини; організації профілактики і боротьби з нездоровим способом життя, хронічними захворюваннями; планування, організація та тактика статистичних досліджень; вміння обчислювати та використовувати різні статистичні показники; підготовка даних для статистичного аналізу; визначення методів графічного зображення результатів статистичного аналізу.

**1.2. Основними завданнями вивчення компонента** є формування знань, вмінь і навичок дотримуватися основних принципів здорового способу життя та пропаганда його засобами просвітницької діяльності серед населення; засвоєння закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини; засвоєння методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

**1.3. Компетентності та результати навчання**, формуванню яких сприяє компонент (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПІ та Стандарті).

**1.3.1. Вивчення освітнього компонента** забезпечує опанування здобувачами **компетентностей**:

**інтегральна:** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**загальні:**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. 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.

ЗК3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

- ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК7. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК11. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК12. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК13. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
- ЗК14. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- ЗК15. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**спеціальні (фахові, предметні):**

- ФК1. Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально-педагогічного, юридичного, економічного, медичного).
- ФК2. Здатність прогнозувати перебіг різних соціальних процесів.
- ФК3. Знання і розуміння нормативно-правової бази стосовно соціальної роботи та соціального забезпечення.
- ФК4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.
- ФК5. Здатність до виявлення, соціального інспектування і оцінки потреб вразливих категорій громадян, у тому числі які опинилися в складних життєвих обставинах.
- ФК6. Знання і розуміння організації та функціонування системи соціального захисту і соціальних служб.
- ФК7. Здатність до співпраці у міжнародному середовищі та розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці.
- ФК8. Здатність застосовувати сучасні експериментальні методи роботи з соціальними об'єктами в польових і лабораторних умовах.
- ФК9. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів.
- ФК10. Здатність розробляти шляхи подолання соціальних проблем і знаходити ефективні методи їх вирішення.
- ФК11. Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей.
- ФК12. Здатність ініціювати соціальні зміни, спрямовані на піднесення соціального добробуту.
- ФК 13. Здатність до розробки та реалізації соціальних проектів і програм.

ФК 14. Здатність до застосування методів менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.

ФК 15. Здатність взаємодіяти з клієнтами, представниками різних професійних груп та громад.

ФК 16. Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів соціальної роботи

ФК 17. Здатність виявляти і залучати ресурси організацій партнерів з соціальної роботи для виконання завдань професійної діяльності.

ФК 18. Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.

ФК 19. Здатність здійснювати моніторинг та оцінку результатів актуальності та якості послуг, що надаються фахівцем у сфері соціальної роботи.

ФК 20. Здатність до сприяння підвищенню добробуту і соціального захисту осіб, здійснення соціальної допомоги та надання підтримки тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах

**1.3.2.** Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами наступних **програмних результатів навчання:**

ПРН 11. Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

ПРН 26. Орієнтуватися в базових питаннях фізіології та анатомії людини.

**1.3.3.** Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття студентами наступних **соціальний навичок (Soft skills):**

- комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації);
- робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна плитка);
- конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи);
- тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги);
- лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації).

## 2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика освітнього компоненту
		Денна форма навчання

Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>23 «Соціальна робота»</u> (шифр і назва)	Вибірковий	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: <u>231 «Соціальна робота»</u> (шифр і назва)	<b>Рік підготовки (курс): 3</b>	
			3
		<b>Семестр</b>	
			6
Годин для денної (або вечірньої) форми навчання: аудиторних – 50 самостійної роботи студента - 40	Освітній ступінь: <u>Перший (бакалаврський) ступінь</u>  ОПП <u>Соціальна робота</u>	-	14 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		-	36 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		-	40 год.
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
Вид підсумковою контролю: <b>залік</b>			

## 2.1 Опис компоненту

### 2.1.1 Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Зміст поняття «здоровий спосіб життя». Розвиток дисципліни про здоровий спосіб життя на Україні.	2	Вступна
2	Загальні принципи організації методів	2	Інформаційна



	виявлення кількості здоров'я		
<b>3</b>	Визначення раціонального, збалансованого, адекватного, повноцінного харчування.	<b>2</b>	Інформаційна
<b>4</b>	Значення руху для здоров'я, фізіологічні резерви організму	<b>2</b>	Інформаційна
<b>5</b>	Спосіб життя людини і сучасні хвороби	<b>2</b>	Інформаційна, проблемна
<b>6</b>	Історія вживання наркотичних засобів. Основні поняття наркології	<b>2</b>	Інформаційна, проблемна
<b>7</b>	Профілактика адитивної поведінки дітей та підлітків	<b>2</b>	Інформаційна, проблемна
	Всього годин	<b>14</b>	

**2.1.2 Семінарські заняття.** Не передбачено навчальним планом.

### **2.1.3 Практичні заняття**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
<b>1</b>	Зміст поняття «здоровий спосіб життя»	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація	Тестування, усне опитування (індивідуальне і фронтальне); доповідь
<b>2</b>	Розвиток дисципліни про	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація,	Тестування, усне опитування (індивідуальне

	здоровий спосіб життя на Україні		демонстрація, презентація, відеороліки	і фронтальне); доповідь
<b>3</b>	Загальні принципи організації методів виявлення кількості здоров'я	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація, відеороліки	Усне або письмове опитування (індивідуальне і фронтальне), тестування
<b>4</b>	Сутність процесу старіння	<b>3</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Усне опитування; відкрите тестування
<b>5</b>	Значення руху для здоров'я, фізіологічні резерви організму	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Тестування, усне опитування (індивідуальне і фронтальне); доповідь
<b>6</b>	Визначення категорії загартування, його фізіологічні основи	<b>3</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Усне або письмове опитування (індивідуальне і фронтальне), тестування
<b>7</b>	Визначення раціонального, збалансованого, адекватного, повноцінного харчування	<b>3</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація	Усне опитування; відкрите тестування
<b>8</b>	Значення для організму складових їжі, поняття про нутрієнти і	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація,	Тестування, усне опитування (індивідуальне

	баластні речовини		демонстрація, презентація	і фронтальне); доповідь
<b>9</b>	Значення води в організмі людини	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація	Усне або письмове опитування (індивідуальне і фронтальне), тестування
<b>10</b>	Сутність нетрадиційного підходу до оздоровлення, шляхи народної медицини	<b>3</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Усне опитування; відкрите тестування
<b>11</b>	Спосіб життя людини і сучасні хвороби	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Тестування, усне опитування (індивідуальне і фронтальне); доповідь
<b>12</b>	Історія вживання наркотичних засобів	<b>3</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Усне або письмове опитування (індивідуальне і фронтальне), тестування
<b>13</b>	Основні поняття наркології	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, презентація	Усне опитування; відкрите тестування
<b>14</b>	Поняття феномену “созалежності”	<b>2</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація	Усне або письмове опитування (індивідуальне і фронтальне), тестування

<b>15</b>	Профілактика адитивної поведінки дітей та підлітків	<b>3</b>	Розповідь-пояснення, бесіда, ілюстрація, демонстрація, презентація	Усне або письмове опитування (індивідуальне і фронтальне), тестування
	Всього годин	<b>36</b>		

**2.1.4. Лабораторні заняття.** Не передбачено навчальним планом.

### **2.1.5. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
<b>1</b>	Зміст поняття «здоровий спосіб життя»	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>2</b>	Розвиток дисципліни про здоровий спосіб життя на Україні	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>3</b>	Загальні принципи організації методів виявлення кількості здоров'я	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>4</b>	Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати

<b>5</b>	Сутність процесу старіння	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>6</b>	Значення руху для здоров'я, фізіологічні резерви організму	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>7</b>	Визначення категорії загартування, його фізіологічні основи	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>8</b>	Визначення раціонального, збалансованого, адекватного, повноцінного харчування	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>9</b>	Значення для організму складових їжі, поняття про нутрієнти і баластні речовини	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>10</b>	Значення води в організмі людини	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>11</b>	Сутність нетрадиційного підходу до оздоровлення,	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати

	шляхи народної медицини			
<b>12</b>	Спосіб життя людини і сучасні хвороби	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>13</b>	Історія вживання наркотичних засобів	<b>2</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>14</b>	Основні поняття наркології	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>15</b>	Поняття феномену “созалежності”	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
<b>16</b>	Профілактика адитивної поведінки дітей та підлітків	<b>3</b>	Вивчення літератури, конспект, консультації	Творчі завдання; індивідуальні завдання; реферати
	Всього годин	<b>40</b>		

### **3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

**3.1.** Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ» наказ ХНМУ від 21.08.2021 № 181

Знання Студентів оцінюються з усіх видів навчальних занять за такими критеріями:

1) **«відмінно»** – відповідає високому (творчому) рівню компетентності:

- Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття

рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

2) **«добре»** – отримує Студент за двома рівнями оцінювання залежно від набраної кількості балів та відповідає достатньому (конструктивно-варіативному) рівню компетентності:

- Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

- Студент вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

3) **«задовільно»** – отримує Студент за двома рівнями оцінювання залежно від набраної кількості балів та відповідає середньому (репродуктивному) рівню компетентності:

- Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;

- Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні

4) **«незадовільно»** – відповідає низькому (рецептивно-продуктивному) рівню компетентності:

- Студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення дисципліни за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного контролю та балів, отриманих за результатами підсумкового семестрового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 200 балів, мінімальна – 120 балів. Оцінювання студентів проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів при Європейській кредитно-трансферній системі організації навчального процесу у ХНМУ».

*Поточна навчальна діяльність студентів (далі – ПНД)* контролюється викладачем академічної групи, після засвоєння студентами кожної теми дисципліни та виставляються оцінки з використанням 4-бальної (національної) системи. За підсумками семестру середню оцінку (з точністю до сотих) за ПНД викладач автоматично одержує за допомогою електронного журналу системи АСУ.

Для дисципліни, вивчення якої завершується у поточному семестрі та формою її контролю є диференційний залік, середній бал за ПНД викладачем кафедри переводиться у 200-бальну шкалу.

Оцінювання поточної навчальної діяльності (ПНД)

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу проводиться відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної

діяльності здобувачів вищої освіти в Харківському національному медичному університеті» (таблиця 2).

Під час оцінювання засвоєння кожної навчальної теми дисципліни студенту виставляється оцінка за традиційною 4-бальною системою: «відмінно», «добре», «задовільно» та «незадовільно».

Підсумковий бал за поточну навчальну діяльність (ПНД) визначається як середнє арифметичне традиційних оцінок за кожне заняття, округлене до 2-х знаків після коми та перераховується у багатобальну шкалу за таблицею 2.

Таблиця 2

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для дисциплін, що завершуються заліком)**

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.22-4,23	169	3.45-3,46	138
4.97-4,99	199	4.19-4,21	168	3.42-3,44	137
4.95-4,96	198	4.17-4,18	167	3.4-3,41	136
4.92-4,94	197	4.14-4,16	166	3.37-3,39	135
4.9-4,91	196	4.12-4,13	165	3.35-3,36	134
4.87-4,89	195	4.09-4,11	164	3.32-3,34	133
4.85-4,86	194	4.07-4,08	163	3.3-3,31	132
4.82-4,84	193	4.04-4,06	162	3.27-3,29	131
4.8-4,81	192	4.02-4,03	161	3.25-3,26	130
4.77-4,79	191	3.99-4,01	160	3.22-3,24	129
4.75-4,76	190	3.97-3,98	159	3.2-3,21	128
4.72-4,74	189	3.94-3,96	158	3.17-3,19	127
4.7-4,71	188	3.92-3,93	157	3.15-3,16	126
4.67-4,69	187	3.89-3,91	156	3.12-3,14	125
4.65-4,66	186	3.87-3,88	155	3.1-3,11	124
4.62-4,64	185	3.84-3,86	154	3.07-3,09	123
4.6-4,61	184	3.82-3,83	153	3.05-3,06	122
4.57-4,59	183	3.79-3,81	152	3.02-3,04	121



4.54-4,56	182	3.77-3,78	151	3-3,01	120
4.52-4,53	181	3.74-3,76	150	<b>Менше 3</b>	<b>Недостатньо</b>
4.5-4,51	180	3.72-3,73	149		
4.47-4,49	179	3.7-3,71	148		
4.45-4,46	178	3.67-3,69	147		
4.42-4,44	177	3.65-3,66	146		
4.4-4,41	176	3.62-3,64	145		
4.37-4,39	175	3.6-3,61	144		
4.35-4,36	174	3.57-3,59	143		
4.32-4,34	173	3.55-3,56	142		
4.3-4,31	172	3.52-3,54	141		
4,27-4,29	171	3.5-3,51	140		
4.24-4,26	170	3.47-3,49	139		

Технологія оцінювання компоненту (табл. з «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів...»).

**Залік** (відповідно до «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності студентів...») проводиться викладачем академічної групи на останньому занятті з дисципліни та передбачає врахування ПНД (таблиця) та перевірку засвоєння усіх тем з дисципліни. Оцінка визначається в балах від 120 до 200 та відміткою «зараховано», «не зараховано».

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється шляхом самостійного опрацювання теоретичного матеріалу, із подальшим усним опитуванням, тестуванням та обговоренням теми пропущеного заняття із викладачем. У разі достатнього рівня знань з відповідної тематики академічна заборгованість вважається ліквідованою. Безоплатне відпрацювання здійснюється протягом 30 днів з моменту пропущеного заняття (без надання дозволу з деканату), якщо термін з моменту пропущеного заняття перевищує 30 днів відпрацювання здійснюється тільки у разі надання дозволу на ліквідацію академічної заборгованості із деканату із урахуванням наявності дисципліни у переліку дисциплін, відпрацювання пропущених занять з яких здійснюється на платній основі.

### **3.2.-3.3. Питання до заліку та контрольні питання**

1. Основні завдання дисципліни «Формування здорового способу життя» як науки, практичної валеології.
2. Місце дисципліни «Формування здорового способу життя» серед інших наук про охорону здоров'я.
3. Здоровий спосіб життя: реальні перспективи наукового і практичного вирішення проблем здоров'я населення.

4. Значення робіт Клавдія Галена, Авіценни і Парацельса у формуванні валеологічних знань.
5. Становлення і розвиток медицини.
6. Передумови виникнення валеології.
7. Початок та історія розвитку валеології.
8. Дефініції та понятійний апарат валеології.
9. Заходи, вжиті Україною щодо поліпшення стану здоров'я населення.
10. Поняття про популяційне здоров'я та його основні ознаки.
11. Складові здоров'я людини. Критерії індивідуального здоров'я.
12. Основні принципи валеології.
13. Гігієна дітей і підлітків, як галузь гігієни та санітарної практики. Основні проблеми дисципліни на сучасному етапі розвитку медичної науки.
14. Особливості формування здоров'я дитячого населення в сучасних еколого-економічних умовах.
15. Періодизація дитячого віку. Регіональні стандарти фізичного розвитку, вимоги до їх створення.
16. Поняття «здоров'я» у дитячому віці, критерії і показники здоров'я. Фізичний розвиток як основний показник здоров'я.
17. Методи вивчення фізичного розвитку. Соматометричні, фізіометричні та соматоскопічні ознаки фізичного розвитку.
18. Біологічні закони та соціальні закономірності росту і розвитку дитини.
19. Методи гігієнічної оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку індивідуума та колективу дітей.
20. Комплексна оцінка фізичного розвитку дитини, розробка заходів біокорекції здоров'я.
21. Поняття про спосіб життя, його загальна характеристика.
22. Критерії здорового способу життя.
23. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.
24. Загальне уявлення про старіння.
25. Теорії, що розглядають старіння як генетично запрограмований процес.
26. Кров і серцево-судинна система при старінні.
27. Зміни в дихальній системі при старінні.
28. Особливості функціонування травної системи при старінні.
29. Обмін речовин при старінні.
30. Видільна система та залози внутрішньої секреції при старінні.
31. Репродуктивна система у чоловіків і жінок при старінні.
32. Зміни в нервовій системі при старінні.
33. Зміни у структурі і функції опірно-рухової системи людей при старінні.
34. Вища нервова діяльність і психічні процеси у людей похилого літнього віку.
35. Заходи профілактики щодо порушення психічних процесів у людей при старінні.
36. Продовження життя в експерименті.
37. Визначення поняття рухової активності.
38. Види рухової активності в системі оздоровлення.

- 39.Гіпокінезія, її причини.
- 40.Гіподинамія, її причини.
- 41.Загальне уявлення про загартування.
- 42.Значення загартовування для здоров'я людини.
- 43.Основні принципи загартовування.
- 44.Ознаки правильного і неправильного загартовування.
- 45.Загартовування сонцем.
- 46.Загартовування повітрям.
- 47.Загартовування водою.
- 48.Значення харчування, як чинника, який впливає та формує здоров'я людини.
- 49.Особливості харчування людини в сучасних умовах.
- 50.Характеристика харчування населення України.
- 51.Принципи раціонального харчування.
- 52.Основні принципи оздоровчого харчування.
- 53.Організація лікувального харчування.
- 54.Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених.
- 55.Фізіологічне значення білків та амінокислот. Основні джерела надходження.
- 56.Фізіологічне значення жирів, жирних кислот, фосфоліпідів, стеринів. Основні джерела надходження.
- 57.Фізіологічне значення моно-, дисахаридів та полісахаридів, в т. ч. харчових волокон. Основні джерела надходження.
- 58.Фізіологічне значення водо- та жиророзчинних вітамінів, вітаміноподібних речовин. Основні джерела надходження.
- 59.Фізіологічне значення макро- та мікроелементів. Основні джерела надходження.
- 60.Вплив кількості та якості питної води і умов водопостачання на стан здоров'я населення та санітарні умови життя.
- 61.Загальні гігієнічні вимоги до якості питної води, їх показники – фізичні, органолептичні, показники природного хімічного складу, їх гігієнічна характеристика. Держстандарт на питну воду.
- 62.Спеціальні методи поліпшення якості води, їх сутність та гігієнічна характеристика (опріснення, деферизація, дезодорація, дезактивація).
- 63.Методика читання аналізів та експертна оцінка питної води.
- 64.Сутність оздоровчих систем.
- 65.Очищення як засіб оздоровлення.
- 66.Погляди на проблеми очищення організму вітчизняних та зарубіжних фахівців та цілителів.
- 67.Еволюція хвороби. Особливості життєдіяльності сучасної людини.
- 68.Визначення поняття «хвороби цивілізації». Основні нозологічні форми хвороб цивілізації.
- 69.Науково-технічний прогрес і соціальні зміни як патогенетичні фактори розвитку хвороб цивілізації.

70. Патогенетична роль гіподинамії і порушень харчування в розвитку деяких хвороб цивілізації.
71. Екологічні фактори та їх значення у виникненні і розвитку захворювань цивілізації.
72. Вплив наркотиків на здоров'я людини.
73. Вплив алкоголю на організм людини.
74. Вплив паління на здоров'я людини.
75. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією, алкоголізмом та никотизмом в дитячому та підлітковому віці.
76. Вікові особливості прояву адиктивності.
77. Механізм дії наркотика на клітинному рівні.
78. Механізм дії наркотика на системному рівні.
79. Ознаки гострої інтоксикації ПАР.
80. Перша допомога при гострій інтоксикації та коматозному стані при ПАР.
81. Основні концепції виникнення «созалежності».
82. Біологічні чинники виникнення «созалежності».
83. Індивідуально-психологічні чинники виникнення «созалежності».
84. Соціально-психологічні чинники виникнення «созалежності».
85. Соціокультурні чинники виникнення «созалежності».
86. Функції та етапи профілактики і корекції «созалежності».
87. Зміст психологічної допомоги особистості, яка схильна до «созалежності».
88. Засоби корекції ситуації у «созалежних» сім'ях.
89. Проблема наркоманії у світі й в Україні.
90. Наркоманія. Форми залежності людини від наркотиків.
91. Фази розвитку наркоманії.
92. Профілактика та заходи боротьби з наркоманією.
93. Основні методи лікування наркозалежних.
94. Психокорекційна робота з молодшими школярами, підлітками «групи ризику».
95. Психогігієнічні прийоми лікування наркозалежності.

**3.4. Індивідуальні завдання не передбачено навчальним планом.**

### **3.5. Правила оскарження оцінки**

Оцінка з компоненту може бути оскаржена на підставі вимог «Положення про організацію освітнього процесу у ХНМУ» № 370 від 27.08.2019 р. із доповненням згідно з наказу № 114 від 20.05.2020р.

## **4. ПОЛІТИКА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**Вимоги компонента.** Очікується, що здобувачі відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри).

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надає на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально. Активна участь під час обговорення, здобувачі мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від здобувачів очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

**Відвідування занять та поведінка.** Здобувачам важливо дотримуватися правил належної поведінки в університеті. Ці правила є загальними для всіх, вони стосуються також і всього професорсько-викладацького складу та співробітників/-ць, і принципово не відрізняються від загальноприйнятих норм.

**Використання електронних гаджетів.** Використання електронних гаджетів є основним і потужним інформаційним джерелом до вивчення курсу, адаптивним до сучасних вимог і сприяє входженню в сучасний європейський освітній простір. Гаджети забезпечують постійний зворотній зв'язок: «викладач - здобувач», «бакалавр-здобувач», «здобувач - група здобувачів».

**Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами.** Організація інклюзивного навчання в ХНМУ здійснюється відповідно до Положення «Про організацію інклюзивного супроводу освітнього процесу в Харківському національному медичному університеті», затвердженого наказом ХНМУ № 195 від 21.12.2023.

**Рекомендації щодо успішного складання компоненту.** Активність здобувачів вищої освіти під час практичного заняття, виконання необхідного мінімуму навчальної роботи згідно з навчальним планом.

**Заохочення та стягнення.** Додаткові бали за участь в наукових конференціях, проведення наукових досліджень, публікації статей та тез, виконання додаткових завдань тощо.

## 5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра гігієни та екології підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

## 6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. – Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с
2. Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 183 с.

3. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. Для самостійної роботи студентів / уклад.: І.Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
4. Schiff, W., & Keck, T. L. (2024). *Nutrition for Healthy Living*. McGraw Hill. ISBN 9781260702385.
5. Edberg, M. (2022). *Essentials of Health Behavior: Social and Behavioral Theory in Public Health*. Jones & Bartlett Learning. ISBN 9781284226263.

#### **Допоміжна**

1. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. –78 с.
2. Рибалко Л.М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : НУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 66 с.

#### **7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. <http://nbuv.gov.ua> – сайт Національної бібліотеки України імені В.І.Вернадського.
2. <http://korolenko.kharkov.com> – сайт Харківської державної наукової бібліотеки імені В.Г. Короленка.
3. <https://mon.gov.ua/> – офіційний сайт МОН України.

#### **8. ІНШЕ**

Положення про запобігання, попередження та врегулювання випадків, пов'язаних із сексуальними домаганнями і дискримінацією у ХНМУ

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_sex.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_sex.pdf)

Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин в Харківському національному медичному університеті

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog\\_ad-1.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf)

Положення про Комісію з академічної доброчесності, етики та управління конфліктами ХНМУ

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/pol\\_komis\\_ad.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/pol_komis_ad.pdf)

Положення про визнання результатів неформальної освіти в Харківському національному медичному університеті

[https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/nakaz7-11-22\\_neform\\_osv22.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/10/nakaz7-11-22_neform_osv22.pdf)

Інклюзивна освіта: [https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/proekt\\_polog\\_inkl\\_navch.pdf](https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/proekt_polog_inkl_navch.pdf)

1.