

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 9 «Основи здорового способу життя»
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/	014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини),
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	4 курс, 8 семестр, 7 кредитів
Семестровий контроль	Залік
Обсяг один (усього: з них лекції/практичні)	210 год.: лекції – 34 год., лабораторні – 40 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує	Кафедра фізіології людини і тварин
Автор дисципліни	Журавльов Олександр Анатолійович, доцент, кандидат біологічних наук
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Базові знання з біології
Що буде вивчатися	Дисципліна «Основи здорового способу життя» спрямована на вивчення особливостей формування та збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, причин формування та шляхів подолання шкідливих звичок, ефективної організації та планування часу, фізіологічного обґрунтування та ролі суспільства і масмедіа в утвердженні здорового способу життя.
Чому це цікаво/треба вивчати	Вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» забезпечує отримання системи знань про механізми функціонування здорового організму, фактори, які позитивно й негативно впливають на цей процес, шляхи застосування здоров'язберігаючих технологій, потребу гармонійності розвитку особистості, розвиває у студента біологічне мислення.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Впродовж вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» студенти поглиблюють свої знання критеріїв здоров'я, методик застосування здоров'язберігаючих технологій, методів покращення фізичного, емоційного та психічного здоров'я, оволодіють інструментарієм аналізу поточного стану здоров'я особистості.

<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Студенти-бакалаври зможуть використати набуті знання та вміння, щодо механізмів формування навичок здорового способу життя та застосування в практиці здоров'язберігаючих технологій, знати основні критерії здоров'я та фактори, що їх визначають, механізми відновлення здоров'я та його підтримання на належному рівні та ін.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Office 365 Андрошук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. — К. : Генеза, 2005. — 77 с. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти : оцінка ситуації / М-во України у справах сім'ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Представництво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. — К., 2004. — 108 с. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.] . — К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. - 168 с. Рудніцька, І. Формування здорового способу життя молоді : підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. — 2004. — № 13. — С. 15-25.</p>
<p>Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету</p>	<p>https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutes/fakultet-biologii-ta-lisovogo-gospodarstva</p>

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)